ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်း
မေတ္တာတောရမှ ဓမ္မအသံ
(အတွဲ ၂)

ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်း မေတ္တာတောရမှ ဓမ္မအသံ (အတွဲ ၂)

အရှင်ဌာနိဿရော
(Ṭhānissaro Bhikkhu)

အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ ဘာသာပြန်ဆိုသူ—ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း

၅	2	၈
5	၂	8

528 Publications

ဓမ္မဒါနအဖြစ် အခမဲ့ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်သည်

ဘာသာပြန်ဆိုသူအား ဆက်သွယ်ရန် - julypeace@gmail.com

စုံစမ်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက ထုတ်ဝေသူအား ဆက်သွယ်ရန် - 6487989@tutamail.com

မိမိတို့စာအုပ်တိုက်မှ ဘာသာပြန်တရားတော်များအားလုံးကို ဤဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။
www.archive.org/details/@528_publications

ဤစာအုပ်ပါ တရားတော်များမှာ Metta Forest Monastery ကျောင်းတိုက်၌ ညနေခင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ချိန်များတွင် ဟောကြားခဲ့သော အသံသွင်းတရားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဟောတရားမှ တရားစာပေအဖြစ်ပြောင်းလဲရာ တချို့သောနေရာများ၌ ပိုမိုအဆင်ပြေစေရန် အနည်းငယ်မျှ တည်းဖြတ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

စိုးထိတ်ပူပန်မှုမှသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဆီသို့

၁၂-၈-၂၀၂၀

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့ဖူးတဲ့အတိုင်း လောကမှာပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးရှိပါတယ်—အမှောင်မှ လာ၍ အမှောင်သို့ သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အမှောင်မှ လာ၍ အလင်းသို့ သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလင်းမှ လာ၍ အမှောင်သို့ သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလင်းမှ လာ၍ အလင်းသို့ သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။[1] တရားအားထုတ်နေတဲ့ ဦးဇင်းတို့တတွေဟာ အလင်းသို့ သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့ သူတွေပေါ့။

ဘာကြောင့်ဒီလိုပြောသလဲဆိုတော့ ဦးဇင်းတို့ဟာ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းတယ်။ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တယ်။ ဒါဟာ တောက်ပတဲ့အနာဂါတ်တခုဆီ ဆောင်ကြဉ်းခေါ်ဆောင်ပေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အမှောင်ကိုသွားမယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသူတွေရှိတဲ့ လောကမှာ ဦးဇင်းတို့က ရှင်သန်နေထိုင်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေကို အလင်းညွှန်ပြပေးရင်တောင် သူတို့က မလိုလားကြဘူး။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ အတော်လေး ဖျက်လိုဖျက်ဆီးနိုင်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် လန့်စရာတော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်အချိန်များ သူတို့ရဲ့ အမိုက်မှောင်က ဦးဇင်းတို့ရဲ့အလင်းလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်တားဆီးလာလိမ့်မလဲလို့ စိုးရိမ်စရာပါပဲ။

သို့ပေမယ့်လည်း ဒါက လောကသဘာဝပါပဲလို့ နားလည်ထားရပါမယ်။ လူ့သဘောသဘာဝက အမြဲတမ်း ဒီလိုပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရောအနှောရှိတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ဦးဇင်းတို့နေထိုင်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း ဟောထားပါတယ်—ကံအရောအနှောရှိမှပဲ လူ့ဘဝကိုရတာပါတဲ့။ အကောင်းကံတွေချည်းပဲရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို တွေ့ချင်ရင်တော့ အထက်က နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို သွားကြည့်မှသာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ဟာ ကံအခြေအနေအရောအနှောတွေကြားမှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေကြတာပါ။ မပြီးပြည်စုံတဲ့လောကထဲမှာမှ ပါရမီတွေကို ကြိုးစားဖြည့်ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတပါးရဲ့ အမိုက်မှောင်က ဦးဇင်းတို့ရဲ့ အလင်းသို့ သွားရာ လမ်းမှ ဝေးကွာဆုတ်ယုတ်အောင် ပြုခွင့်ပေးလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့အားထုတ်မှုကို စိတ်အားလျော့စေတဲ့ စိတ်ပူပန်မှုမျိုး

မဖြစ်ရအောင် နည်းလမ်းရှာကြရပါမယ်။

အရင်ဆုံးလုပ်ရမယ့် အဆင့်တခုက အမိုက်မှောင်သမားတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ မိမိရဲ့ စိုးထိတ်ပူပန်မှုမှ သံဝေဂရအောင်ယူတတ်ရပါတယ်—ဒီလိုကြုံကြိုက်နေရတာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အစကတည်းက လောကကြီးက ဒီသဘောအတိုင်း တည်ရှိနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိယာတွေများစွာ ပွင့်ထွန်းတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ လက်ထက်တော်အခါကိုကြည့်ရင်တောင် တိုင်းပြည်ဘုရင်တွေဟာ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စတွေအကြောင်း ပြုပြီး စစ်ခင်းနေခဲ့ကြတာ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီခေတ်ကတည်းက လူတွေဟာ ခေတ်ကောင်း အခြေအနေကောင်းမှာမွေးဖွားလာခဲ့ပေမယ့် အဲဒီအခြေအနေကောင်းတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြတာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေက ထပ်ဖန်တလဲလဲဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုမျိုးတွေကြားထဲမှာတောင် လူတွေဟာ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံကြပြီး မိမိကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုကနေ ကောင်းကျိုးတွေရရှိလာခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်တတ်တဲ့ လောကလူသားသဘာဝကို တွေးကြည့်လို့ သံဝေဂ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်လာတဲ့အခါ ထိုသံဝေဂအတွက်ဖြေဆေးအဖြစ် မိမိပြုတဲ့ကောင်းမှုက အကျိုးမဲ့မဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းယုံကြည်ရပါမယ်။ မိမိက ကောင်းတဲ့အမှုတွေပြုနိုင်ဖို့ အခွင့်ဟာ အနှောင့်အယှက်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိရဲ့ ပါရမီတွေဖြည့်တင်းဖို့ ရတနာမြတ်တွေကို ရှာဖွေဖို့အတွက်ကို မယိမ်းမယိုင် ဆက်လျှောက်လှမ်းမယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေဟာ မိမိရဲ့အဖိုးတန်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေဟာ မိမိခြေကုပ်ယူထားသင့်တဲ့ အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။

တခြားလူကို ကြောက်ရွံ့တာတို့၊ တခြားသူက ဘာများလုပ်လိုက်လေမလဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေများဖြစ်လာလိမ့်မလဲလို့ ဦးဇင်းတို့က ထိတ်လန့်နေရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ဦးဇင်းတို့ဟာ ဘေးလူပယောဂမကင်းတဲ့ (ဘေးလူကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်တဲ့) ပြင်ပအားထားစရာကို ရှာဖွေနေကြလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီနေရာမှာ ဦးဇင်းတို့ဟာ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းအားထားစရာ (ကုသိုလ်တရား)ကို တည်ဆောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ ဦးဇင်းတို့ဆီကနေ ထိုအားထားစရာကို ယူဆောင်သွားလို့မရပါဘူး။ ယူဆောင်ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့သူဆိုတာကလည်း ဦးဇင်းတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ ဦးဇင်းတို့အတွက် မိမိတို့ရဲ့အဖိုးတန်ရတနာကို ဖျက်ဆီးစရာ အကြောင်းပြချက် ကောင်းလည်း မရှိဘူးလေ။ ဦးဇင်းတို့ဘဝက တရားဓမ္မအရေးမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်သလောက် လုပ်နိုင်လောက်အောင် အချိန်မကျန်တော့တာမို့ အားလျော့တာမျိုးဖြစ်တတ်ပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့တာကို သတိရလိုက်ပါ။ အဲဒါကတော့ တရားမကျင့်ကြံမအားထုတ်ဘဲ အသက်တရာရှည်

နေရခြင်းထက် တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး တရက်မျှအသက်ရှည်ရခြင်းဟာ မြတ်ပါတယ်တဲ့။[2]

ဒါကြောင့် ဒီနေ့တနေ့ဟာ ဦးဇင်းတို့လက်ထဲမှာရှိပါတယ်။ ဒီနေ့ကို မင်္ဂလာအရှိဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ ဗေဒင်နက္ခတ်ကိစ္စကိုပြောနေတာမဟုတ်သလို ပြုပြင်ခွင့်မရှိတဲ့ကံစီမံရာဆိုတာမျိုးလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ မင်္ဂလာအရှိဆုံး အမြတ်ဆုံးနေ့ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိတာဝန်ကိုပြုလုပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ သေချာတာက ဒီတာဝန်ဆိုတာ သစ္စာလေးပါးအတွက် တာဝန်တွေကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေက နေ့တိုင်းလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေဆိုတော့ ဒီနေ့လုပ်လို့ရတဲ့အရာတွေပဲပေါ့။ တချို့ပြောကြတယ်—"ဒါတွေက ဘယ်နေ့မဆို လုပ်လို့ရတယ်" ဆိုပြီး နောက်မှလုပ်ဖို့ရွှေ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါမျိုးက ထားသင့်တဲ့ သဘောထား မဟုတ်ပါဘူး။ ထားသင့်တဲ့သဘောထားက နေ့ရက်ဆိုတာ ဒီနေ့ပဲရှိတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မနက်ဖြန်ဆိုတာ သေသေချာချာ ဘာမှမပြောနိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်လေ။ ဒီတော့ နေ့တနေ့စီကို အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုကျင့်ကြရပါမယ်။

ရတနာမြတ်တွေကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့အခါ ပထမဆုံး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်တော်မြတ်ကြီးကို သက်ဝင်ယုံကြည်ရပါမယ်။ လူသားတွေရဲ့ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို မြတ်ဗုဒ္ဓ ဖော်ထုတ်ပြသတော်မူပေးခဲ့လို့ ဦးဇင်းတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ရှိလာစေပါတယ်။ ဘယ်လိုမျှော်လင့်ချက်လဲဆိုတော့ အသိတရားနဲ့ ပြောမယ်၊ ကြံမယ်၊ လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် ဒုက္ခကိုအဆုံးသတ်ဖို့ရာ ဦးဇင်းတို့ စွမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာပါ။ ဒုက္ခကိုအဆုံးသတ်တဲ့လမ်းဟာ လမ်းကောင်းတခု ဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းသို့ ဆောင်ကြဉ်း ခေါ်ဆောင်ပေးတဲ့ လမ်းတခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုယုံကြည်ခြင်းကိုအခြေခံပြီး မိမိသန္တန်မှာ အရှက်မဲ့ခြင်းရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ဟိရိဆိုတဲ့ ရှက်ရမယ့်နေရာမှာရှက်တတ်လာပါတယ်။ သွားလေပြီဖြစ်တဲ့ ရှေ့ကအရိယာသူတော်ကောင်းတွေ အကြောင်း တွေးကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ တရားကို ကြိုးစားကျင့်ကြံခဲ့ကြရုံသာမကဘဲ ဥပမာကောင်းဖြစ်စေဖို့လည်း ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က အချိန်ကိုအလဟဿ ဖြုန်းတီးနေမိတယ်ဆိုရင် အဲဒါကိုနောင်တချိန်မှာ အရှက်ရစေမယ့်လုပ်ရပ်တခုလို့ တွေးလိုက်ပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက မိမိကိုယ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်ခိုင်းတော်မူတဲ့ မေးခွန်းကို သတိရပါ—"ငါသည် ဘယ်လို သူမျိုးဖြစ်နေစဉ် နေ့တွေညတွေဟာလွန်ကုန်သနည်း"တဲ့။[3] ကိုင်း ဒီတော့ မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ကိုယ့်ရှေ့မှာရောက်လာပြီး "ဒီနေ့ဟာ ကုန်ဆုံးလာပြီ၊ အခုဘာတွေများလုပ်သလဲ"လို့ မေးနေတယ်ဆိုရင် ပရိသတ်အနေနဲ့ ပြောရမှာမရှက်ရတဲ့ အဖြေမျိုးပဲ ပေးချင်မှာပဲ။ ဒီလိုမျိုး အရှက်တရားမျိုးဟာ ရှိသင့်တဲ့အရှက်တရားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုရှက်တတ်ခြင်းက မိမိရဲ့ တိုးတက်လမ်းတွေ မြှင့်တင်ပေးပြီး၊ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်ကို လုပ်ဖြစ်စေလို့ပဲ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ

တိုးပွားစေလို့ပါပဲ။

ပရိသတ်လည်း တချို့သူတွေရဲ့ဇာတ်ကြောင်းတွေကို ဖတ်ဖူးကြမှာပါ—သူတို့ဟာ တရားကျင့်ကြံကြရင်း စိတ်အားလျော့လာကြတယ်၊ လက်လျှော့လိုက်ဖို့တွေးကြတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက သူတို့ရှေ့ကို ကြွလာတယ်။ တဖက်ကကြည့်ရင် သူတို့အလွန်ပဲ အရှက်ရသွားကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တဖက်ကကြည့်ရင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ဘယ်လောက်တောင် သနားကြင်နာတော်မူသလဲဆိုတာ သူတို့တွေးခဲ့ကြမှာပဲ။ မိမိဆီကို တကူးတကကြွတော်မူလာပေးတယ်။ ဒါကြောင့် အရှက်ဆိုတာ မိမိလေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မျက်စိထဲမှာ အမြင်တင့်တယ်ချင်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေက မိမိအပေါ်သနားကြင်နာလို့သာ ကောင်းစေချင်ကြတာလို့ နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

အဲဒီလိုမျိုးအရှက်တရားဟာ ရှိသင့်တဲ့ အရှက်တရားဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဩတ္တပ္ပဆိုတဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ယှဉ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ရပ်တခုက နောင်တချိန်မှာ ပြဿနာတွေသယ်လာနိုင်တယ်လို့ သိနေပြီဆိုရင် "တကြိမ်လေးပါပဲ၊ ဒီလောက်နဲ့တော့ ဘာမှထူးမှာမဟုတ်လောက်ပါဘူး"လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဖြောင်းဖြပါနဲ့။ တကြိမ်က နှစ်ကြိမ်ဖြစ်လာမယ်၊ ပြီးရင် သုံးကြိမ်ဖြစ်လာမယ်။ နောက်တော့ ရေကို မရေတွက်တော့ပဲ ဆက်လုပ်လာလိမ့်မယ်။

ဆိုးကျိုးဖြစ်လာစေမယ့် အရာတခုခုကို လုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာတိုင်း ထိုစိတ်ကို *တိုက်ထုတ်ပစ်ရမှာဖြစ်တယ်။* တုံတိဘာဝေလုပ်နေလို့မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ မိမိမှာအချိန်ဘယ်လောက်ပဲကျန်တော့တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလေ။ မိမိမှာ ဒီနေ့တနေ့သာ အပိုင်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကို အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။

အဲဒီ ဟီရိဩတပ္ပ(အရှက်အကြောက်တရား)ကြောင့်ပဲ သီလကို ဆောက်တည်ကြရပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်သီလကို ဆောက်တည်ကြရပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် မိမိရဲ့ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ဘယ်လိုရှာဖွေမလဲ၊ ဘယ်လိုပြုမူမလဲဆိုတဲ့နေရာမှာ မူဝါဒတွေချမှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သီလဆိုတာ တဖက်သားကို မထိခိုက်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မိမိပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေပြုမူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တဖက်သားကိုထိခိုက်စေကြတယ်ဆိုတာ လူ့လောကကြီးရဲ့စိတ်ပျက်စရာအကောင်းဆုံးတွေထဲက တခု ဖြစ်နေလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ လူများစွာဟာ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ တခြားသူအပေါ်ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုတာ အတော်မသိကျိုးကျွံပြုကြတယ်။ တဖက်သားအတွက် လုံးဝထည့်မတွေးတတ်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ပရိသတ်အနေနဲ့ကတော့ ငါတော့ဒါမျိုးလုပ်ရပ်မလုပ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်အလေးထားရပါမယ်။ မိမိပျော်ရွှင်မှုရှာဖွေရာမှာ တဖက်သားအကျိုးမထိပါးအောင်

လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သက်ဝင်ယုံကြည်မှု၊ အရှက်တရား၊ အကြောက်တရား နဲ့ အကျင့်သီလဆိုတဲ့ ဒီအရည်အချင်း လေးခုက အတွဲလိုက်ထားရပါတယ်။

နောက်ထပ် အားထားစရာရတနာတခုကတော့ သင်ယူမှု ဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတဘဏ်တိုက်ရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးခတ်တုန်းက လူတွေဟာ တရားဓမ္မကို အာဂုံဆောင်အလွတ်ကျက်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခုပြောပြမယ့်အဖြစ်မျိုး ပရိသတ်လည်း သတိထားမိလောက်မယ်ထင်ပါတယ်—တခါတလေ နေရင်းထိုင်ရင်း ခေါင်းထဲမှာ ရွတ်ဖတ်နေကြ တရားအပိုင်းအစလေး ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတာမျိုး ဖြစ်ဖူးမယ်ထင်ပါတယ်။ မိမိစိတ်ထဲမှာ ဒီလို အရာမျိုးတွေ စိမ့်ဝင်နေတာ ကောင်းတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိလိုအပ်တဲ့ အချိန်ကိုက် အဲဒီတရားဓမ္မတွေက စိတ်ထဲမှာပေါ်လာနိုင်တဲ့အတွက် မိမိကို အကျိုးရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါက ဦးဇင်းတို့တွေ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါ ဘာကြောင့် ပါဠိတင်မက အင်္ဂလိပ်လို ပါထည့်ပြီး ရွတ်ကြသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိက ပါဠိလိုတတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒါက ကောင်းတဲ့အချက်တခုပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဓမ္မက ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာကို တိုက်ရိုက်သိနိုင်တာပေါ့။ ဒီလိုအရာလေးတွေ စိတ်ထဲမှာရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိနာမကျန်းဖြစ်ပြီး အားအင်ယုတ်လျော့ သေရာညောင်စောင်း လဲလျောင်းရတဲ့အခါ ဓမ္မစကားလေးတွေ စိတ်ထဲမှာရှိနေတာကောင်းတယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ ဗဟုသုတ ဘဏ်တိုက်၊ ဓမ္မဘဏ်တိုက်ဟာ မိမိအတွက် မှန်ကန်တဲ့ရှုထောင့်အမြင်ကိုရစေတဲ့ အားထားစရာ အရာဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ်အားထားစရာရတနာကတော့ ပိုမြင့်မားတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရနိုင်တာကို သိထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းတတ်တဲ့စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ပေးကမ်းရက်ရောမှုဟာ မိမိတချိန်မှာ လက်လွှတ်ချန်ထားခဲ့ရမယ့် အရာများကို ပိုကြီးကျယ်အဖိုးတန်တဲ့ အရာတွေနဲ့ လဲလှယ်တတ်တဲ့ စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။ Ajaan Lee ပြောခဲ့သလို မိမိကို တိုင်းတပါးသို့ မဖြစ်မနေပြောင်းရွှေ့ ခိုင်းခံရတာနဲ့တူပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးဆိုရင် ရှိသမျှအကုန်သယ်သွားလို့မရဘူးဆိုတော့ အမှန်တကယ်မရှိမဖြစ်အရာတွေကိုသာ သယ်သွားရပါမယ်။ မရှိမဖြစ်အရာတွေကိုသာ အာရုံစိုက် ရပါမယ်။ အဲဒီမရှိမဖြစ် သယ်ယူသွားရမယ့်အရာတွေထဲကတခုက ပေးကမ်းရက်ရောမှုဖြစ်ပါတယ်။ ပေးကမ်းရက်ရောမှုကို အရာဝတ္ထုတွေကို စွန့်လွှတ်တတ်တဲ့စိတ်အဖြစ်သာ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရုံတင်မကဘဲ

အကုသိုလ်စိတ်တွေကို စွန့်လွှတ်တတ်တဲ့စိတ်အဖြစ်လည်း အဓိပ္ပာယ်ပြန်ပါတယ်။ မိမိဓမ္မလမ်းမှာ ဆုတ်ယုတ်နှောင့်နှေးစေတာမှန်သမျှ အလိုမရှိတဲ့သဘောပါ။

အခုနောက်ဆုံးပြောမယ့် အားထားစရာရတနာကတော့ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ အားထားစရာ ရတနာအားလုံးထဲမှာ ပညာက အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ပညာဟာ ကျန်တဲ့ရတနာတွေကို ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲလို့ သင်ပြပေးပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ပညာဟာ ရေရှည်အတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကိုရှာတဲ့ ဗျူဟာဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောဖော်သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ ပညာကြီးခြင်းရဲ့ အကျင့်ဟာ ရေရှည်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာနိုင်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သဘောပေါက်ပြီး "အဘယ်သို့ပြုသော် အကျွန်ုပ်မှာ ရေရှည်ကာလပတ်လုံး စီးပွားခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသနည်း" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကနေ အစပြုရပါတယ်တဲ့။[4] ရေရှည်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုဟာ လတ်တလော ရေတို ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ မိမိဟာ ဘယ်လိုပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုလမ်းကို လိုက်နေသလဲဆိုတာ မိမိဘယ်လိုပြုမူဆောင်ရွက်နေသလဲအပေါ်မူတည်ပါတယ်။

ရေရှည်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုလမ်းကိုလိုက်ခြင်းဟာ ဓမ္မကျင့်ကြံမှုမှာ ရှိရှိသမျှအရာအားလုံးရဲ့ အခြေခံမူဝါဒဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းက ဒီမူဝါဒကိုပဲ ခြေကုပ်ယူရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရေရှည်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေကို ဦးဇင်းတို့ထူထောင်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ထိုအရည်အသွေးကောင်းတွေကို တည်ဆောက်နိုင်အောင်လို့ ဦးဇင်းတို့ဟာ အရာဝတ္ထုတွေကို လိုလိုလားလားနဲ့ စွန့်လွှတ်ကြတာပါ။ အဲဒီလိုသာ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ရေရှည်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာနိုင်ရေးဟာ အလှမ်းဝေးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ရေရှည်ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းသာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနဲ့ ထိုပျော်ရွှင်ချမ်းသာနိုင်ရေးကို ဘယ်လိုဖော်ဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပညာဟာ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ပေးစွမ်းတဲ့ အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးကိုကြည့်ရင် အမိုက်မှောင်တွေကြီးစိုးပြီး အတော်လေး မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသလိုမြင်ရပေမယ့်လည်း ဒါဟာ အမှောင်သို့သွားတဲ့ လူတွေကြီးစိုးရာ လူ့ဘုံလောကမှာ ဖန်တရာတေနေတဲ့ပုံစံတခုဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ကတည်းက အမှောင်ကြီးစိုးတဲ့ လူ့ဘုံလောကမှာ ဓမ္မကို သင်ကြား ကျင့်ကြံလာခဲ့ကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုမှ အသစ်အဆန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

"ကိုင်း… အခုငါတို့မှာ ဒီအခက်အခဲအကြပ်အတည်းထဲ ကျရောက်နေပြီ။ ဒီတော့ ငါတို့တတွေ ရှေးအစဉ်အလာ တရားဓမ္မတွေကိုပယ်ပြီး လမ်းစဉ်အသစ်လိုက်မှရတော့မယ်"ဆိုပြီး ပြောတဲ့သူတွေ

တွေ့တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခက်အခဲအကြပ်အတည်းတွေဟာ ဦးဇင်းတို့မှာ အမြဲ တောက်လျှောက်ရှိလာခဲ့ပြီးသားပါ။ တောင်ကြီးလေးခုဟာ ဦးဇင်းတို့ရှိရာကို တိုး၍ တိုး၍သာ လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်(တောင်ကြီးလေးခုဟူသောဥပမာမှာ အရပ်လေးမျက်နှာမှ အိုခြင်းတရား သေခြင်းတရားတို့သည် သတ္တဝါတို့ကို လွှမ်းမိုးခြေမှုန်းရန်လာနေသည်ဟု ဆိုလိုသည်)။[5] အဲဒီ တောင်ကြီးတွေနီးကပ်လာတာနဲ့ အကြပ်အတည်းကျရောက်မှုဟာ အခြေခံအားဖြင့် အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို ဘာတွေဆက်လုပ်ကြမလဲ။ မှန်တဲ့အကျင့်၊ ဓမ္မအကျင့်၊ မွန်မြတ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေ၊ ကုသိုလ်လုပ်ရပ်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေ တည်ထောင်ဖို့အရေးသာ လုပ်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ထိုတောင်တွေဟာ မိမိမှာရှိသမျှအရာအားလုံးကို ကြိတ်ခြေသွားမှာဖြစ်ပြီး ခုနပြောခဲ့တဲ့ အကျင့်နဲ့လုပ်ရပ်တွေကိုတော့ မဖျက်ဆီးနိုင်ပါဘူး။ ထိုအကျင့်နဲ့ လုပ်ရပ်တွေသာ အရာမယွင်းကျန်ခဲ့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တောင်တွေ ချဉ်းကပ်ကြိတ်ခြေသွားခဲ့ရင်တောင်မှ အရာမယွင်းကျန်ခဲ့မယ့် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေအပေါ်မှာသာ မိမိအချိန်တွေ၊ အာရုံတွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ထားမှ ရှောင်လွှဲမရတဲ့အရာတွေကို စိုးထိတ်ပူပန်မှုကင်းကင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်ချက်ရှိစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိမိဟာ ရလာတဲ့အချိန်ကို ကောင်းကောင်းအသုံးချပြီးခဲ့လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆက်လက်ပြီးလည်း ဘေးက အခြေအနေတွေက ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ မိမိအချိန်တွေကို ကောင်းကောင်းအသုံးချသွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လျက်ပါပဲ။

အများအား စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း

၁-၈-၂၀၁၉

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အများကိုပါစောင့်ရှောက်ရာရောက်တဲ့အကြောင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ကြားဖူးလောက်ကြမယ်ထင်ပါတယ်။[6] တနည်းပြောရရင် သတိနဲ့ပြည့်စုံအောင် မပြတ်မလပ်အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိစိတ်သန္တာန်မှာ အရည်အသွေးကောင်းတွေ ပျိုးထောင်နေပြီး၊ တခြားသူတွေက မိမိစိတ်သန္တာန်ကောင်းကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးတွေရရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက ကျွမ်းဘားဆရာနှစ်ယောက် အကြောင်းကို ပုံဆောင်ပြီး ဟောတော်မူပါတယ်။ တဦးက နောက်တဦးရဲ့ ပခုံးထက်မှာ ရပ်နေပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဝါးတိုင်ထိပ်ကိုတက်ပြီး တိုင်ရဲ့ထိပ်ဖျားလေးမှာရပ်နေကြတာပါ။ အဲဒီမှာ အောက်ကတဦးကဆိုတယ်—"သင်က ကျွန်ုပ်ကိုစောင့်ရှောက်ပါ၊ ကျွန်ုပ်က သင့်ကိုစောင့်ရှောက်ပါမယ်၊ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ကျွမ်းဘားကစားကွက်ကို ပြသပြီးတဲ့အခါ ဘေးကင်းစွာနဲ့ ပြန်ဆင်းကြပါမယ်"။ အဲဒီအခါ ပခုံးထက်နေသူက—"မဟုတ်သေးဘူး။ သင်က မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ၊ ကျွန်ုပ်ကလည်း မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါမယ်၊ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ဟန်ချက်ညီအောင် အချင်းချင်း ထိန်းသိမ်းကူညီရာရောက်ပြီး ဘေးကင်းစွာနဲ့ ပြန်ဆင်းကြနိုင်ပါမယ်"လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် ကိုယ်က တဖက်လူရဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုကို တချိန်လုံးစိတ်ရောက်နေရင် ကိုယ်တိုင်ရဲ့ဟန်ချက်ညီမှုတွေ ပျက်ပြားကုန်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုကို စောင့်ရှောက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ တဖက်လူရဲ့ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းမှုကိုပါ ကူညီရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒီဥပမာပြမှုက အရမ်းကိုကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းဖြစ်လွန်းတော့ သုတ္တန်ထဲက ကျန်တပိုင်းဖြစ်တဲ့ "အများကိုစောင့်ရှောက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ စောင့်ရှောက်နေသလိုလည်းဖြစ်တယ်"လို့လည်း ဟောထားတာကို သတိမထားမိတော့ပဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ခုနတပိုင်းလို ပုံဆောင်ဥပမာနဲ့မဟောထားပါဘူး။ အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ထားရှိရမယ့် အရည်အသွေးလေးချက်ဆိုပြီး တန်းဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အများနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ ဒီလိုဒီလိုတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် အများအတွက်

ကောင်းမယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အတွက်ပါကောင်းပါမယ်တဲ့။ အဲဒီထားရှိရမယ့် အရည်အသွေးလေးချက်ကတော့

(၁)စေတနာထားခြင်း၊

(၂)သနားညှာတာခြင်း—ပါဠိလို အနုကမ္ပဖြစ်ပြီး ကြင်နာခြင်းလို့လည်းအဓိပ္ပာယ်ယူလို့ရတယ်၊

(၃)သည်းခံခြင်း နှင့်

(၄)ဥပေက္ခာတရား တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကဒီအရည်အသွေးတွေကို အများနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ ထားရှိမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်ပါ အကျိုးရှိပါတယ်။

တခြားသူကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရ၊ စိတ်တိုရတဲ့အခါတိုင်း ဒီအရည်အသွေးတွေကို ထားကို ထားရှိသင့်ပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်မှု၊ ဒေါသတွေကို အလွန်အကျူးမဖြစ်အောင် ထိန်းရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ များသောအားဖြင့် တခြားသူဘက်ကလွန်လာရင်တော့ ငါလည်းတန်ပြန်တုံ့ပြန်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သူပြုသမျှနုလိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့အတွက်ကိုယ်ဟာ ခြေသုတ်ပုဆိုးလို အမြဲဆက်ဆံခံရတော့မှာကို စိုးရိမ်တယ်လေ။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့က နဂါးမှန်းသိအောင် အမောက်ထောင်ပြလိုက်မယ်လို့ တွေးတတ်ကြတာပါ။

ပါဠိတော်ထဲက တနေရာမှာ "လူမိုက်တွေကို ပြန်မတုံ့ပြန်ဘဲသည်းခံလိုက်ရင် ကိုယ့်ကို ခွန်အားနည်းတယ်လို့ ထင်သွားကြပြီး ကိုယ့်အပေါ် ကို ပိုပြီး လွန်ကျူးလာလိမ့်မယ်"လို့ အသုရာတစ်ယောက်က ဆိုပါတယ်။[7] ထိုအခါ နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းက "မမှန်ပေဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်သူတို့ဘယ်လိုထင်သလဲဆိုတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ပြုမူလိုက်တဲ့ အမူကိစ္စပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ကံတရားဖြစ်လာတာမို့ပဲ။ တခြားသူကလွန်လို့ ကိုယ်က ပြန်တုံ့ပြန်မယ်ဆိုရင် ဒီကျူးလွန်မှုက ကိုယ့်အပိုင်ဖြစ်သွားပြီ။ သည်းခံလိုက်တဲ့ကိုယ့်ကို ခွန်အားနည်းတဲ့သူလို့ထင်တယ်ဆိုရင် ထိုသူတွေဟာ တရားဓမ္မအကြောင်း ဘာမှနားမလည်တာသာဖြစ်တယ်"။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စေတနာစိတ်၊ သည်းခံခြင်း၊ ဥပေက္ခာ၊ သနားကြင်နာခြင်းလိုမျိုးအရည်အသွေးတွေဟာ ခွန်အားအမျိုးအစားတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒေဟိကာလို့အမည်ရတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်အကြောင်းရှိတယ်။[8] သူဟာ သနားကြင်နာတတ်တယ်၊ ရက်ရောတယ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်လို့ သတင်းကောင်းနဲ့ ကျော်စောပါတယ်။ သူ့မှာ ကာဠီလို့အမည်ရတဲ့ ကျွန်မတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ ကာဠီကျွန်မ တွေးမိတာက "ငါ့အရှင်မက

ဘာကြောင့်များ သတင်းကောင်းကျော်စောတာပါလိမ့်။ တကယ်ပဲ အဲဒီအတိုင်းမှန်နေလို့များလား ဒါမှမဟုတ် ငါကပဲ အိမ်မှုကိစ္စမှာ ဟာကွက်မရှိအောင်လုပ်ပေးနေလို့များလား" ဆိုပြီး အတွေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါနဲ့ မနက်တိုင်း တနေ့ထက်တနေ့ အိပ်ရာကို ပိုပိုပြီး နေမြင့်မှထတယ်။ အဲဒီတော့ သခင်မ ဝေဒေဟိကာက နေ့စဉ် ပိုပိုစိတ်တိုလာပြီး နောက်ဆုံးတော့ တံခါးမင်းတုန်းနဲ့ ကာဠီ့ခေါင်းကိုထုလိုက်ပါတယ်။ ကာဠီလည်း လမ်းကိုထွက်ပြီး ကြင်နာတတ်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ လှပါတယ်ဆိုတဲ့ သခင်မ ဝေဒေဟိကာရဲ့ လက်ချက်ကို အများသိအောင်ပြပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစလို့ သခင်မ ဝေဒေဟိကာဟာ ရက်စက် ကြမ်းတမ်းသူအဖြစ် သတင်းဆိုး ပျံ့နှံ့သွားပါတော့တယ်။

ဆိုလိုတာက သူကောင်းလို့ ကိုယ်ကကောင်းတယ်ဆိုတာ သိပ်ချီးကျူးစရာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူတွေကို ဥပေက္ခာတရား၊ သည်းခံခြင်းတရား၊ စေတနာတွေနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံတဲ့ အခါကသာ ကိုယ့်ရဲ့ခွန်အားကို ပြသတာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက အဲဒီသုတ္တန်ထဲမှာပဲ မေတ္တာစေတနာစိတ်ကို ကမ္ဘာမြေကြီးလောက်ကြီးမားကျယ် ပြန့်အောင်၊ ဂင်္ဂါမြစ်လောက် ကြီးမားအေးချမ်းအောင်ထားဖို့အကြောင်း ဟောတော်မူထားပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာကြုံရုံလောက်နဲ့ မပွန်းပဲ့မပျက်စီးနိုင်တဲ့ စေတနာမျိုး ထားရမှာပါ။ စေတနာထားတတ်၊ ကြင်နာတတ်တာဟာ အားနည်းချက်မဟုတ်ဘူးလို့ သိထားရမှာပါ။

လူတော်တော်များများ အမှတ်မှားကြတာက တဖက်လူကို စေတနာထားပြ၊ ကြင်နာပြတယ် ဆိုရင် ခွန်အားနည်းသူဖြစ်နေလို့၊ တဖက်လူကိုကြောက်လို့ အဲဒီလိုပြုမူရတာလို့ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုမမြင်ရပါဘူး။ ဒီပြုမူနိုင်စွမ်းတွေကို ခွန်အားတွေအဖြစ် မိမိထံမှာ တည်ဆောက်တဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေဖြစ်လာပြီး မိမိဒေါသကို ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါတယ်။ ဒီလို ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်က တကယ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။ ဒေါသကိုအစာကျွေးမိလို့၊ ဒေါသကိုမချုပ်တည်းဘဲပြသမိလို့ ဦးဇင်းတို့မှာ ဒုက္ခတွေအတော်များကြ ရတာကြောင့် ဒီစွမ်းရည်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သင့်ပါတယ်။

ဒီမှာအရေးကြီးတာတစ်ခုက စေတနာထားတာနဲ့ ကြင်နာတာက မတူဘူးလို့ သိရမယ်။ မေတ္တာစေတနာက အားလုံးကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်စိတ်ရှိတာဖြစ်တယ်။ ကြင်နာခြင်းကတော့ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ ညှာညှာတာတာ စာနာသနားမှုနဲ့ လုပ်ဆောင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အနုကမ္ပဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြင်နာခြင်းဖြစ်ရော၊ သနားခြင်းအဖြစ်ရော အဓိပ္ပာယ်ပြန်လို့ရတာ

ဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဒုက္ခကြုံနေကြရရှာတာပဲဆိုပြီး စာနာသနားတာဖြစ်တယ်။ မိမိတယောက်ထဲ ဒုက္ခရှိတာမဟုတ်ဘူး။ တခြားသူအားလုံးလည်း ဒုက္ခရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့သူမျိုးအပေါ် အကောင်းဆုံးတုံ့ပြန်နည်းက သနားကြင်နာပေးဖို့ကြိုးစားရတာပါ။ သူတို့ ကောင်းကောင်းပြန်ဆက်ဆံမလား မဆက်ဆံဘူးလားက အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ဟာ သနားကြင်နာမှုကို ဖြန့်ကျက်တတ်သွားပြီဆိုတော့ ဘဝမှာ ကိုယ်တယောက်တည်းရဲ့ဒုက္ခကိုပဲ တွေးတတ်တဲ့သူစားမျိုးမဟုတ်တော့ဘူး။ တခြားသူအားလုံးလည်း ဒုက္ခရှိကြတာပဲဆိုပြီး စိတ်ကိုဖွင့်ပြီး မြင်တတ်သွားပါတယ်။

သတိမြဲအောင်ကျင့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်မှာ စိတ်ကို ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပနှစ်မျိုးမှာ သတိနဲ့ရှုရတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်ပဆိုတာ တခြားလူတွေရဲ့စိတ်ကို တိုက်ရိုက်ရှုရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ မိမိစိတ်ကိုရှုပြီး တခြားလူတွေရဲ့ စိတ်သဘာဝကိုနားလည်ကောက်ချက်ချရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဒီခန္ဓာကြီးကိုရလာပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ လူသားတစ်ဦးအနေနဲ့ ပါဝင်လှုပ်ရှားလှုပ်နေတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာတွေ ရှိလာတယ်။ တခြားလူတွေမှာလည်း ခန္ဓာတွေရှိကြတယ်။ သူတို့လည်း တူညီတဲ့ပြဿနာတွေရှိကြတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲရဲ့အသေးစိတ်ပုံပန်းသာ ကွာချင်ကွာမယ်၊ အခြေခံအခြင်းအရာတွေကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဦးဇင်းတို့အားလုံးမှာ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေရှိနေကြတယ်။ တခြားသူကို ဆင်းရဲဒုက္ခပေးထပ်ဆောင်းပေးလို့လည်း မိမိအတွက် တိုးပွားလာစရာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

စေတနာစိတ်နဲ့ သည်းခံစိတ်က အတူယှဉ်တွဲတယ်ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။ ပါဠိမှာ သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး(ခမာ)ဟာ မြေကြီးဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက မေတ္တာစေတနာစိတ်ဆိုတာ မြေကြီးလိုပဲလို့ ဟောလိုက်ရင် ပါဠိလိုတတ်တဲ့သူက အလိုအလျောက် မေတ္တာစေတနာစိတ်ဆိုတာ သည်းခံခြင်းပုံစံတစ်မျိုးလို့ ဆက်စပ်မိသွားမှာပါ။ တခြားလူရဲ့ ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိလေလေ မေတ္တာစေတနာစိတ်တွေ ထားတတ်လာလေလေပါပဲ။ သူတို့အတွက် မိမိမှာ မေတ္တာစေတနာစိတ်တွေရှိလေလေ ပိုပြီးသူတို့တွေရဲ့ပြစ်မှားကျူးလွန်တာတွေကို ခွင့်လွှတ်ပေးချင်လေလေဖြစ်လာပြီး သည်းခံဖို့အတွက် ပိုလွယ်သွားပါတယ်။

ဒီမှာအရေးကြီးတာတစ်ခုက ဦးဇင်းပြောခဲ့သလိုပဲ သူတို့ ကောင်းကောင်းပြန်ဆက်ဆံမလား မဆက်ဆံဘူးလားက အရေးစိုက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဒီလိုသူတို့တုံ့ပြန်ပုံကို လျစ်လျူရှုနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ မိမိဆီမှာ ဥပေက္ခာတရား ဖြစ်ထွန်းလာပါပြီ။ တခြားလူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေကို ဦးဇင်းတို့ထိန်းချုပ်လို့

မရပါဘူး။ ဦးဇင်းတို့ သူတို့အတွက် စွမ်းနိုင်တာတစ်ခုကတော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဥပမာကောင်းသဖွယ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရင် သူတို့ဟာ အချိန်အခါတစ်ခုမှာ ဦးဇင်းတို့ကို စံနမူနာယူလာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့စံနမူနာမထားခဲ့ရင်တောင်မှ မှန်မှန်ကန်ကန်နေထိုင်ကျင့်ကြံလာတဲ့ ဦးဇင်းတို့အတွက်တော့ အကောင်းကံတွေ ပိုင်ဆိုင်သွားပါပြီ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတွေအားလုံးဟာ ဘယ်အရာတော့လုပ်သင့်တယ်။ ဘယ်အရာတော့ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုပြီး ခွဲခြားပြတော်မူခဲ့တာကို တချက်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ လူတွေကို သူပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက မတိုက်တွန်းခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်က *တကယ့်ကို* ဒုက္ခတွေ အဆုံးသတ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ထောက်ခံအားပေးထားတဲ့ အရာတွေကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာပဲ ရှိတာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ထောက်ခံအားပေးထားသမျှအရာအားလုံးဟာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ ဖြတ်သန်း လာခဲ့တဲ့ မြောက်များလှတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကနေလာတာပါ။ ဒီတော့ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ "ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ဘာကို တကယ်အလုပ်သင့်ဆုံးလဲ"လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မြတ်ဗုဒ္ဓထောက်ခံအားပေးချက်များကို လုပ်ဆောင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်အပေါ် တယောက်ယောက်ကများ မတရားမှုကျူးလွန်လာခဲ့ရင် တန်ပြန်ပြီး ကျူးလွန်လိုက်ရမှ တရားမျှတတယ်လို့ထင်တဲ့ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းမှာ ဦးဇင်းတို့နေထိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ မကြာခဏတွေ့တွေ့နေရတဲ့အတိုင်းပဲ ဒီလိုတန်ပြန်ကျူးလွန်လိုက်လို့ပဲ အခြေအနေတွေပိုဆိုးရွားကုန်ကြတာပါ။ လက်ရှိခေတ်မှာ လေးလေးနက်နက် မယူကြတာက— ချုပ်တည်းမှုတချို့ထားလိုက်မယ်၊ ဥပေက္ခာတချို့ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဦးဇင်းတို့လူ့ဘောင်က လက်ရှိပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းနိုင်လောက်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် မိမိအပြုအမူကသာလျှင် မိမိအတွက် အဖိုးတန်ဆုံးဥစ္စာဆိုတာကို လေးလေးနက်နက်မယူကြပါဘူး။ အမှန်ဆို တခြားသူ ပြုမူပုံကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုတ်နိမ့်တဲ့အဆင့်ကို ဆင်းစေချင်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တခြားသူနဲ့အပြိုင် နိမ့်ပါးတဲ့အပြုအမူတွေဘာလို့ လုပ်နေဦးမလဲ။

ဒီတန်ဖိုးတွေကို ခေါင်းထဲမှာ၊ နှလုံးသားထဲမှာ ခဏခဏစွဲနေအောင်လုပ်မှ ဒါတွေဟာ အိန္ဒိယကလာတဲ့တရားစာသတ်သတ်မဟုတ်တော့ဘဲ မိမိသန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်ထွန်းတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကြာပြီးခဲ့ပေမယ့် လူ့သဘာဝကတော့ အရင်အတိုင်း တော်တော်တူညီနေတုန်းပါပဲ။ ဦးဇင်းတို့အခက်အခဲ၊ ဒုက္ခတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးခဲ့ကြပုံက အတူတူပါပဲ။ ဒုက္ခလွတ်မြောက်ရာလမ်းကလည်း အတူတူပါပဲ။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ထောက်ခံ

အားပေးတဲ့အချက်တွေကို အမှန်တကယ် ကြိုးစားလိုက်နာမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင်အကျိုးကျေးဇူး ရသလို မိမိဘေးကသူတွေပါ အကျိုးကျေးဇူးတွေရတယ်ဆိုတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ သတိနဲ့ပြည့်စုံအောင် သေသေချာချာအားထုတ်ရင် မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်အကျိုးရသလို တခြားသူတွေလည်း အကျိုးရပါတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ စေတနာထားခြင်း၊ သနားကြင်နာခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ဥပေက္ခာတရားတွေထားရှိရင် လက်ခံရရှိသူတဖက်သူမှာ လက်ငင်းအကျိုးရသလို မိမိကလည်း ရေရှည်အတွက် အကျိုးရပါတယ်။

သူတပါးတို့ကိုညှဉ်းဆဲခြင်းမရှိ၊
ကိုယ်ကိုအမြဲစောင့်ရှောက်ကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့သည်
စိုးရိမ်ခြင်းကင်းရာ၊ သေခြင်းကင်းရာဖြစ်သော
နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကုန်၏။—*ဓမ္မပဒ ၂၂၅*

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ တစ်နေ့မှာ သုသာန်တခုဆီ ရောက်တော်မူခဲ့တုန်းက သမီးနာမည် 'ဇီဝါ'ကို မြည်တမ်းပြီးငိုကြွေးနေတဲ့ 'ဥဗ္ဗရိ'အမည်ရအမျိုးသမီးတစ်ဦးကို တွေ့တော်မူပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက— "၈၄,၀၀၀ကုန်သော ဇီဝါအမည်ရှိသော သင်၏သမီးအားလုံးတို့ကို ဤသင်္ချိုင်းတခုတည်း၌ပင် သင်္ဂြိုဟ်ဖူးကုန်ပြီ။ ထို ၈၄,၀၀၀သော ဇီဝါအမည်ရှိသော သမီးတို့တွင် အဘယ်မည်သော သမီးကို သင် စိုးရိမ်ပူဆွေးဘိသနည်း" လို့ မေးတော်မူပါတယ်။

'ဥဗ္ဗရိ' က နောင်တစ်ချိန် 'ထေရီဂါထာ'ထဲမှာ ဒီအကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြောပြတဲ့အခါ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ထိုစကားလုံးတွေက သူမနှလုံးသားထဲက သောကဆူးမြှားကို ပယ်နှုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်တဲ့။ ဒါက ဂါထာအနေနဲ့ ရွတ်ဆိုတာဆိုတော့ တင်စားလိုက်တဲ့ပုံပါပဲ။ ဦးဇင်းတို့ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံအရလည်းပဲ—ဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ လောကသဘာဝသာဖြစ်တဲ့အတွက် လူတိုင်းဟာ ချစ်ရခင်ရတဲ့သူကို ဆုံးရှုံးတာ၊ အချစ်ကိုလက်လွှတ်လိုက်ရတာ၊ ပျော်ရွှင်မှုတခုခု ပျောက်ဆုံးသွားတာစတဲ့ တခုမဟုတ်တခုကို ခံစားရတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်လိုက်ရင် မိမိဆုံးရှုံးမှုကို ပိုခံနိုင်ရည်ရှိသွားတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဘာလို့ ပိုခံနိုင်ရည်ရှိသွားရတာလဲဆိုရင် လောကကြီးက မတရားသဖြင့် ကိုယ့်ကိုပဲဖိပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးနေတာ မဟုတ်၊ ကိုယ်တယောက်တည်းသာဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်လာစေလို့ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းလမ်းနဲ့ဆုံးရှုံးမှုကိုလက်ခံကျော်ဖြတ်လာနိုင်စေဦးတော့ ဆုံးရှုံးရတဲ့စိတ်ဒဏ်ရာ

အနည်းနဲ့အများတော့ ကျန်နေခဲ့တာပါပဲ။ ဦးဇင်းတို့ ပါဠိတော်ထဲက တခြားနေရာတွေမှာလည်း သောကဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်လိုကုစားရမလဲဆိုတာကို ကြည့်လိုက်ရင် ဆုံးရှုံးမှုကို နားလည်လက်ခံလိုက်ရတဲ့အဆင့်ကနေ သောကနဲ့တခြားစပ်ဆက်နာကျင်ရမှုတွေ လုံးဝပျောက်ကင်းတဲ့ အဆင့်အထိအတွက် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှုတွေ အဆင့်များစွာဖော်ပြထားကြပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက စာတပိုဒ်(သို့)သုတ္တန်တခုထဲမှာပဲ ရှိသမျှအဆင့်တွေကို အကုန်ထည့်သွင်း ဟောဖော်တော်မူခဲ့တာမဟုတ်တော့ အကြောင်းအရာတခုနဲ့ပတ်သက်ပြီးဆိုရင် ၎င်းကိုအဓိက ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကိုကြည့်ပြီးမှ ဦးဇင်းတို့အနေနဲ့ ပြုကျင့်ရမယ့် ဖြေရှင်းချက်အဆင့်တွေကို မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအဆင့်တွေများစွာရှိပေမယ့် သူတို့မှာ သစ္စာလေးပါနဲ့ယှဉ်တဲ့ အခြေခံမှုတခုပဲရှိပါတယ်။ ဒီအခြေခံမှုဆိုတာက တကယ့်လက်တွေ့ထက် စိတ်အတွေးတွေက ဦးဇင်းတို့ကိုပိုနှိပ်စက်နေတာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ကူရာကယ်ရာမဲ့ ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဒါဟာ ဦးဇင်းတို့ကြားချင်တဲ့ အခြေခံမှုမျိုးတော့မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီအခြေခံမှုတခုကပဲ ဦးဇင်းတို့ကို သောကဆီသို့ ဆွဲချမခံရအောင်နဲ့ ဦးဇင်းတို့စိတ်နှလုံးကို သောကမှလွတ်မြောက်ပြီး ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကယ်တင်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကို အခြေခံ ဓမ္မသဘောတရားလေးတွေကို မေးလေ့ရှိတဲ့ ပသေနဒိကောသလ မင်းကြီးဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓထံတော်ပါးမှာ ရောက်ရှိနေတုန်း အစေအပါးတစ်ယောက်က မင်းကြီးရဲ့ အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ မလ္လိကာမိဖုရားဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း တီးတိုးလာရောက် သံတော် ဦးတင်တယ်။[9] ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်းမှုတို့ကြောင့် ဘုရင်ကြီးဟာ ဘာစကားမှမပြောနိုင် ညှိုးငယ်စွာနဲ့ မှိုင်တွေငေးငိုင်သွားပါတယ်။

ထိုဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓက ချက်ချင်းဆိုသလို အချက် သုံးချက်ကို ဘုရင်ကြီးအား လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါတယ်။ ပထမဆုံးအချက်က ဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ လောကသဘာဝသာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ် ဆင်ခြင်ခိုင်းတာပါ။ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့တရားကို မပြောင်းလဲအောင်၊ သေတတ်တဲ့တရားကို မသေအောင်လို့ ဘယ်လောက်အစွမ်းရှိသည်ဖြစ်စေ တလောကလုံးမှာဘယ်သူကမှ တားနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂါတ်သုံးပါးလုံးက သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ ပြောင်းလဲခြင်းတရားနဲ့ သေခြင်းတရား ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုတွေးတာဟာ ဖြစ်ခဲ့ပြီးတာကိုဖြစ်တဲ့အတိုင်းလက်ခံနိုင်စေပြီး မတတ်နိုင်တော့တဲ့ပြီးပြီးသားကိစ္စတွေအပေါ် အချည်းနှီး ခွန်အားတွေမကုန်ရအောင် တားဆီးပေးတာကြောင့် ဆုံးရှုံးမှု ဆူးဒဏ်တချို့သက်သာရာရစေပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ မင်းကြီးကို မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ညွှန်ကြားမှုက—မိမိဆုံးရှုံးမှုအတိုင်းအတာနဲ့ သွားလေသူအပေါ် တန်ဖိုးထားမှုကို ရိုးရာအသုဘချပွဲထုံးတမ်းတွေက ထိထိရောက်ရောက်ဖော်ပြပေးနိုင်တယ်လို့ မြင်ရင် ဒါတွေကို မင်းကြီးအနေနဲ့ စီစဉ်သင့်ပြီလို့ ပြောပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဘယ်တော့မှ သူ့ပရိသတ်ကို ဘာမှမဖြစ်သလိုဟန်ဆောင်ပြီး သောကကို ဖိနှိပ်မထိန်းချုပ်ခိုင်းဘူး။ သူတို့ဆုံးရှုံးမှုကို ဖော်ထုတ်ပြသဖို့လိုအပ်နေသ၍ ထိရောက်တဲ့ပုံစံ၊ ဖြေသာရာရမယ့်ပုံစံနဲ့ ဖော်ထုတ်ပြသတာမျိုးလုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ကြတဲ့အထဲမှာ အသုံးကျနိုင်ဖွယ် ထုံးတမ်းတွေကတော့ သေလွန်သူရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုချီးမွမ်းခြင်း၊ အလှူအတန်းပြုပေးခြင်းနဲ့ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်တယ်လို့ ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။ ကွယ်လွန်သူကို တကယ်ကူညီချင်တယ်ဆိုရင် ကောင်းမှုပြုပြီး ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကို သွားလေသူချစ်ရတဲ့သူ့ထံပေးအပ်မှာပါပဲ။ ကိုယ့်ရင်ထဲက ဒဏ်ရာကို ဖြေဖျောက်ဖို့အတွက်နဲ့ အသက်ရှင်သန်နေဆဲပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကောင်းမြတ်မှုကို အားပေးဖို့အတွက် မိမိချစ်ရတဲ့သွားလေသူရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသရမှာပါပဲ။ ဒါတွေကို ကြေကွဲ ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်းက ဘာမှမဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ပါဘူး။ မိမိကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး မိမိကိုချစ်ခင်တဲ့သူတွေကို စိတ်မကောင်းဖြစ်စေတဲ့အပြင် မိမိကိုမုန်းတီးသူတွေကို ကျေနပ်စေခြင်းသာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဒီနောက်ဆုံးအချက်မှာတော့ ရှေ့ဆက်ဖို့ ကိုယ်စိတ်ခွန်အားတက်လာအောင် ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဘယ်လိုညွှန်ကြားသလဲဆိုတော့ မိမိဘဝချမ်းသာစစ်အတွက်နဲ့ အများဘဝအကျိုးများသာယာစေဖို့ ဆောင်ရွက်စရာ ကောင်းသောအရာတွေ ဒီဘဝမှာ ရှိနေပါသေးတယ်လို့ မိမိကိုယ်ကိုသတိပေးရပါမယ်တဲ့။ ဒီဆုံးပါးမှုကြောင့် ကြန့်ကြာရပ်တန့်သွားခဲ့တဲ့ မိမိရဲ့ပြုဖွယ်ကိစ္စအဝဝကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရပါဦးမယ်။

ဒီအဆင့်၃ဆင့်ကို ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို စီမံထိန်းချုပ်ရေး အခြေခံညွှန်ကြားချက်တွေအဖြစ် မြတ်ဗုဒ္ဓက မင်းကြီးအား ဟောဖော်ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကိုစိတ်ကြိုက်လွှတ်ထားပြီး ဘဝထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေကိုရောက်လောက်မယ့် သောကစူးဒဏ်တွေကိုတော့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေနဲ့ သက်သာဖြေလျှော့နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးသားထဲက သောကမြားကြီးတစ်ခုလုံးကိုတော့ မဖယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သောကမှ အလုံးစုံလွန်မြောက်ဖို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆင့်မြင့်ညွှန်ကြားချက်တွေဟာလည်း ဒီအဆင့်၃ဆင့်ကိုပဲ လုပ်ဆောင်ခိုင်းတာပါပဲ။ လောကသဘာဝအတိုင်း ဆုံးရှုံးမှုကြုံရမယ်ဆိုတာကို လက်ခံမှု၊ သွားလေသူအပေါ်(သို့)လက်လွှတ်လိုက်ရတဲ့အရာအပေါ်

မိမိရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို ထိရောက်စွာဖော်ပြမှု၊ လုပ်ဖို့ကျန်နေသေးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို အာရုံစိုက်မှုဆိုတဲ့ ဒီသုံးဆင့်ကိုပဲ ပိုပြီးနက်နက်နဲနဲဆောင်ရွက်ရတာပါပဲ။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဆိုသည်မှာ လောကရဲ့ဓမ္မတာပါ ဆိုတဲ့အချက်—ဒီနေရာမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓထောက်ခံတာက လောကသဘာဝအရ အားလုံးသူသူကိုယ်ကိုယ် ဆုံးရှုံးမှုကြုံကြတယ်လို့ လက်ခံနိုင်ရုံတင်မကဘဲ ဒါကတဆင့် ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကြုံရတဲ့သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ကရုဏာစိတ်ဝင်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒီမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓပြောတဲ့ ကရုဏာအပိုင်းဟာ ထိုခေတ်အခါက သဘင်သည်တွေ၊ ဇာတ်ဆရာတွေရဲ့ပညာဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာခံစားစေမှုဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေနဲ့ အများကြီး ကိုက်ညီပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ဇာတ်သဘင်ကြည့်သလို ကိုယ်ချင်းစာခံစားတဲ့သဘောတရားမျိုးပါပဲလို့ အထူးတလည်မပြောခဲ့ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဂါထာတော်တွေကိုကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ သဘင်သည်၊ ဇာတ်ဆရာတွေရဲ့အတတ်ပညာသဘောတရားမျိုးတွေ ထည့်သွင်းတော်မူတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဇာတ်သဘင်ပညာသဘောတရားတွေကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တော်မူပြီး ဒါတွေကို အငှားယူပြီး မိမိကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ချက်တွေအတွက် ထည့်သွင်းအသုံးချတော်မူခဲ့တာလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ရက်စက်မှုကိုအရသာခံဖို့မကောင်းတာအသိသာကြီးဖြစ်ပါလျက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ပရိသတ်က လူကောင်းတွေ ဒုက္ခကြုံတဲ့ဇာတ်မျိုးတွေကို ရှုစားရက်တာလဲဆိုပြီး အိန္ဒိယဇာတ်ဆရာတွေ အဖြေရှာဖို့ ခေါင်းစားခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ရလာတဲ့အဖြေတစ်ခုက ထိုကြည့်ရှုခိုက်မှာ ပရိသတ်က သူတို့ကိုယ်တိုင်တကယ်ဒုက္ခခံစရာမလိုဘဲ ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို "အရသာခံကြည့်ရတာ"ကို နှစ်ခြိုက်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သဘောတရားအရဆိုရင် စိတ်ခံစားချက်ရဲ့အရသာဟာ ကိုယ်တိုင်တကယ်ကြုံခဲ့ရတဲ့စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ကွာခြားတဲ့အခါမျိုးရှိတတ်ပါတယ်တဲ့။ ရင်နာစရာစိတ်ခံစားမှုတစ်ခုက အရမ်းအရသာခံလို့ကောင်းတာမျိုးတောင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဇာတ်ဆရာတွေဟာ အခြေခံစိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့အရသာတွေ၊ နောက်ပြီး သောကရဲ့အရသာကိုတော့ ကရုဏာလို့သတ်မှတ်ပြီး စနစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် ဇာတ်လိုက်က သောကရောက်နေတဲ့ ဇာတ်ကောင်နေရာကနေ သရုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုရင် ကြည့်ရှုသူပရိသတ်က ကရုဏာအရသာကို ခံစားရမယ်။ ဒီကရုဏာရဲ့စွမ်းဆောင်မှုက ပရိသတ်ကို ဇာတ်ကောင်နဲ့ ရင်ဘတ်ချင်းနီးစေပါတယ်။ ဇာတ်ကောင်ရဲ့ နာကျင်မှုကို အပြည့်အဝသိနေတဲ့တချိန်တည်းမှာပဲ ထိုနာကျင်မှုက မိမိကိုမလွှမ်းခြုံသွားအောင် ခြားပေးထားတဲ့

အကာအကွယ်တခု ရှိသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဝမ်းနည်းဖွယ်ဇာတ်နာတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေဆိုတာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် လူ့တန်ဖိုးတွေကို သင်ပြဖို့ အလွန်အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဇာတ်လမ်းမျိုးတွေက လူတွေကို တယောက်နဲ့တယောက် ကရုဏာထားဖို့၊ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်မှုမရှိသူတွေအပေါ်တောင် ကရုဏာစိတ်ထားတတ်ဖို့ သင်ပြပေးပါတယ်။

သေမှု၊ ခွဲခွာရမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေဟာ အားလုံးကြုံရမယ့် ဓမ္မတာဖြစ်တာ မြင်နိုင်စေဖို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ထိုဇာတ်ပညာသဘောတရားနဲ့အသုံးချပြီး တရားနာပရိသတ်ကို မိမိတို့ဒုက္ခအပေါ် ရှုမြင်တတ်ဖို့ ဟောကြားသင်ပြပေးပါတယ်။ စကြဝဠာတခွင်လုံးမှာ မလွှဲရှောင်နိုင်ဘဲ နေရာတကာပျံ့နှံ့လျက်ရှိတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကိုတွေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အားလုံးရဲ့ ဒုက္ခတွေအတွက် မိမိရဲ့စာနာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ် များများပွားများနိုင်ဖို့ကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ ဆုံးရှုံးမှုအပေါ် အမြင်ကို ကျယ်ပြန့်စေခြင်းဟာ မိမိရဲ့ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အလှမ်းဝေးကွာစေပါတယ်။ သောကကနေ လွတ်မြောက်ချင်လို့ဆိုပြီး သောကကိုလက်မခံမကိုင်တွယ်ပဲ ငြင်းဆန်ပစ်ပယ်ခြင်းဟာ ရက်စက် ရာကျတဲ့နည်းပါ။ ဒါပေမယ့် သောကကို ဖြေသာတဲ့နည်း၊ ဖြန့်ကြက်နှလုံးသွင်းတဲ့နည်း၊ စိတ်အားတက်စေတဲ့နည်းကတော့ မိမိသောကဖြစ်နေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ ဒါပေမယ့် သောကရဲ့ဝါးမျိုမှုကိုမခံဘဲ ခံစားရတဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုအဝဝထက် ပိုမိုကြီးမားတဲ့ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုဖြစ်လာ စေတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်နည်းက စိတ်ဆင်းရဲမှုအဝဝကို ပိုပြီး ဖြေဖျောက်နိုင်စွမ်းရှိသလို၊ ပိုပြီး သိက္ခာရှိတဲ့ သောကလွတ်မြောက်နည်းပါ။

ဒီတုံ့ပြန်နည်းက သောကဝန်တွေပေါ့စေရုံတင်မကပါဘူး။ ကရုဏာက သောကဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းခံတွေကို တခုခုဖြေရှင်းချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒလည်းပါပါတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်တော်အလင်းပွင့်ခဲ့တဲ့ညအကြောင်း တွေးကြည့်ရအောင်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ သန်းခေါင်ယံ အချိန်မှာ စကြာဝဠာတခုလုံးက သတ္တဝါတွေရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကို ကြည့်ရှုတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီနေရာမှာတင် ရပ်မသွားဘဲ မိမိရဲ့ ဆင်းရဲအပေါင်းမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခွာပြီးလေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ခဲ့ခြင်းမှတဆင့် ထိုဆင်းရဲဒုက္ခကိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းများကို ထင်းထင်း လင်းလင်းမြင်နိုင်သွားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ထိုကဲ့သို့ရရှိလာတဲ့ အသိပညာကို အသုံးချပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခဝန်ကို အဆုံးသတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တော်တိုင်ရဲ့ နှလုံးသားထဲက ဒုက္ခအကြောင်းခံတွေကို အရင် ဖော်ထုတ် ဖယ်ရှားတော်မူပြီးနောက်မှာ တခြားသူများအတွက်

သူတို့ရဲ့နှလုံးသားထဲက ဒုက္ခအကြောင်းခံတွေကို ဖယ်ရှားရမယ့်နည်းလမ်းကို သင်ကြားလမ်းပြတော်မူပါတယ်။[10]

ထိုနည်းအတိုင်းပဲ ကရုဏာနဲ့အတူတကွ ဖြစ်လာတတ်တဲ့ မိမိဒုက္ခကိုအလှမ်းခွာပြီး ကြည့်ရှုခြင်းကလည်း အဲဒီမှာပဲ မပြီးသွားပါဘူး။ အဲဒီလိုကြည့်ရှုတတ်ခြင်းက မိမိသောကရဲ့ အတွင်းပိုင်းကအကြောင်းရင်းတွေကို မြင်စေတဲ့ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျအမြင်ကို အထောက်အကူပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီအကြောင်းရင်းတွေအတွက် ဖြေရှင်းရာကိုကြိုးပမ်းဖို့ စိတ်အားပေးပါတယ်။

ဦးဇင်းတို့ဟာ ဦးဇင်းတို့ရဲ့သောကကနေ အလှမ်းကွာမှသာ သောကကိုနားလည်သဘောပေါက်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့သောကက ဦးဇင်းတို့ဆီမှာ အလွန်တရာနက်ရှိုင်းတဲ့အထိ အမြစ်တွယ်နေတာကြောင့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် သောကတစ်ခု ဖြစ်လာရတာဟာ ဘာကိုဆုံးရှုံးလို့သောကဖြစ်ရတယ်ဆိုတာထက် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့မှားယွင်းနေတဲ့ သဘောထားတစ်ခုကြောင့်သာဖြစ်ရပါတယ်၊ ဘာကြောင့် ငါ့စိတ်က ဒီလိုသဘောထား ဖြစ်ရတယ်ဆိုပြီးလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မေးခွန်းပြန်ထုတ်လေ့မရှိအောင် နက်ရှိုင်းတဲ့အထိနေရာမှာ အမြစ်တွယ်နေပါတယ်။ ဒါကလည်းမှန်ပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ဟာ အပြင်ဖက်ကအရာတွေဆုံးရှုံးလို့ ဆင်းရဲရတာထက် အတွင်းဖက်က နှလုံးသွင်းမမှန်လို့ ဆင်းရဲရတာကသာများတာကိုး။

သာရိပုတ္တရာအရှင်မြတ်ကြီးက တစ်ခါက သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းတွေကို ပြောကြားခဲ့တဲ့ မြွက်ကြားချက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ အရှင်မြတ်ဆင်ခြင်တော်မူကြည့်လိုက်တဲ့အခါ လောကကြီးမှာ မည်သည့်ဆုံးရှုံးမှုကမှ မိမိကိုသောကမဖြစ်စေနိုင်ဘူးလို့ သိလိုက်ရပါတယ်တဲ့။[11] ရဟန်းထုထဲမှာ ထိုင်နေတဲ့ အာနန္ဒာအရှင်မြတ်ကြီးက ချက်ချင်းဆိုသလို ဘုရားဥပမာနဲ့ ပြန်လျှောက်တယ်— တကယ်လို့များ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဝမ်းမနည်းဘူးလားတဲ့။ အရှင်သာရိပုတ္တရာပြန်ဖြေတာက—"အချင်းတို့ ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော တန်ခိုးအာနုဘော် ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် စင်စစ်ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူလေပြီ။အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး သက်တော်ထင်ရှားရှိနေခဲ့ပါမူ များစွာသော သူတို့၏ အစီးအပွားရှိခြင်းငှါ များစွာသော သူတို့၏ ချမ်းသာခြင်းငှါ လောကကို အစဉ်စောင့်ရှောက်ခြင်းငှါ နတ်လူတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှါ ချမ်းသာခြင်းငှါ ဖြစ်ရာ၏"လို့ ဆင်ခြင်မိမှာပါပဲလို့ ပြန်ဖြေတော်မူပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အရှင်အာနန္ဒာက ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ 'မာန'မရှိကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်လို့ မှတ်ချက်ချ

တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက မာနမကြီးဘူးလို့ပြောတာမဟုတ်ဘဲ အရှင်မြတ်အတွေးထဲမှာ 'ငါ'ဆိုတာလုံးဝထည့်မတွက်ဘူးလို့ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချက်က အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ပြောင်မြောက်လှတဲ့ သုံးသပ်မှုတစ်ခုပါပဲ။ ဦးဇင်းတို့ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ခံစားရတယ်ဆိုတာ "ငါတို့ရဲ့/ငါ့ရဲ့" ဆုံးရှုံးမှုလို့ လုပ်နေလို့ပါ။ ပြီးတော့ တခြားတနေရာမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တာတစ်ခုက—ဦးဇင်းတို့ဟာ တပ်မက်မှု ရာဂ၊ နှစ်သက်မှု ဆန္ဒတွေ နဲ့ မိမိဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အရာတွေကို ငါ့ဟာ/ငါ့ဥစ္စာ လုပ်နေကြတယ်တဲ့။[12] ဦးဇင်းတို့ဟာ ၎င်းတို့အပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှီခိုစားသုံးမှုပြုနေရာကနေ ထိုအစားအစာပျောက်ဆုံးသွားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သောကဟာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားရတာဖြစ်တယ်။ မရှိတော့ပြီဖြစ်တဲ့ တဖက်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အခြေအနေတခုကို မိမိပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်နေတော့ ၎င်းတို့မရှိတော့ခြင်းဟာ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ပြုတ်သွားသလိုဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလုပ်မိသွားကြတာပါ။ ဦးဇင်းတို့ကိုယ်တိုင်ပါလို့ မိမိဘာသာ ယူဆထားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွင်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို လက်လွှတ်ရစေတာကြောင့်လဲ သောကဆိုတာဖြစ်လာတာပါ။

ဒီလိုဆိုရင် သောကကို အပြီးတိုင်လွန်မြောက်နိုင်ဖို့ ငါ့ဟာ/ ငါ့ဥစ္စာဆိုပြီးလုပ်နေတာတွေကို ရပ်တန်းကရပ်နိုင်မယ့်နည်းကို သင်ယူရမှာပေါ့။ ဒီအတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းက ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ အားလုံးအတွက် ဓမ္မတာတရားပဲလို့ ဆင်ခြင်တာပါ။ ဒီလိုဆင်ခြင်တဲ့အခါ အဖြစ်မှန်အပေါ်လက်ခံမှု နဲ့ ကရုဏာစိတ်ထားအပြင် နောက်ထပ်စိတ်ခံစားမှုဖြစ်တဲ့ သံဝေဂ ဆိုတာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဘဝကဖြစ်စေသမျှ ဒုက္ခများစွာရဲ့အဓိပ္ပာယ်မဲ့မှုအပေါ် ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုဟာ သံဝေဂ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဆုံးရှုံးမှုတခုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့သောကတခုကို ကျော်လွှန်ချင်ရုံလေးပဲမဟုတ်ဘဲ သောကဆိုတာမျိုး နောက်ထပ်မကြုံတော့ဖို့ လွတ်မြောက်ချင်အောင် နှလုံးသားကိုအားပေးတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သံဝေဂဖြစ်ပြီဆိုရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးရတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အရာဝတ္ထုတွေဆုံးရှုံးမှုကြောင့် ဝမ်းနည်းမှုဆိုတဲ့—မြတ်ဗုဒ္ဓအခေါ် 'လောကီသောက' ကနေ၊ ယခုမရောက်ရှိသေးပေမယ့် ဒီလိုဆုံးရှုံးမှုမျိုးနောက်ထပ်မကြုံတွေ့ရဖို့လွတ်မြောက်ရာလမ်းစ—မြတ်ဗုဒ္ဓအခေါ် 'လောကုတ္တရာသောက'ဆီသို့ မိမိကို ဆွဲတင်ပေးပါတယ်။[13] ဒီလိုသိရှိနားလည်သွားမှုဟာ မိမိမှာပြုရန်ကိစ္စတွေရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိကိုဖြစ်စေတာကြောင့် စိတ်မအေးဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လောကီသောကမှာ မရနိုင်တဲ့ သောကမှလွတ်မြောက်နိုင်တယ်ဆိုတယ် မျှော်လင့်ချက်တော့ လောကုတ္တရာသောကမှာ ရနိုင်စေပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် လောကုတ္တရာသောကဟာ

ဝမ်းနည်းနေမှုမှာပဲ နစ်မြောမနေဘဲ၊ လွတ်မြောက်ရေးမှာ ပြဿနာကိစ္စတွေပြုဖို့ စိတ်အားတက်စေရန်အတွက် ဒီဝမ်းနည်းမှုကို အသုံးချသွားပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ တရားတော်တွေထဲကတခုမှာ ဟောထားတာရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ သမုဒ္ဒရာကြီးလေးစင်းကရေတွေနဲ့ သံသရာတစ်လျှောက်မှာ မိခင်သေလို့ငိုကြွေးခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်မျက်ရည် ဘယ်ဟာကပိုများသလဲလို့ ရဟန်းတော်တစုကို အမေးထုတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။[14] အဖြေကတော့ မျက်ရည်ကပိုများပါတယ်။ ဒီလိုမေးခွန်းထုတ်တော်မူခဲ့ခြင်းဟာ ထိုရဟန်းတော်တွေအတွက် သောကကို အသုံးချနိုင်ရေးမှာ လမ်းစဖော်ပေးဖို့ပါ။ ဒီလိုပဲ ဖခင်၊ ညီမ၊ အစ်မ၊ ညီ၊ အစ်ကို၊ သမီး၊ သားသေလို့ငိုခဲ့ရတဲ့မျက်ရည်တွေဟာလည်းပဲ သမုဒ္ဒရာကြီးလေးစင်းမကများခဲ့ပါပြီ။ ဒီသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် လက်ခံမှု နဲ့ မလိုလားမှုဆိုတဲ့ နှစ်မျိုးရောစိတ်ခံစားချက်တခုဖြစ်လာပါတယ်။ လက်ခံမှုဆိုတာက အကယ်၍ ကိုယ်ဟာလွတ်မြောက်ရာကိုမရှာဘူးဆိုရင် ဒီလိုအဖြစ်တွေပဲ ဆက်ဖြစ်နေရဦးမှာပဲဆိုတဲ့ လက်ခံမှုပါ။ နောက်တခုဖြစ်တဲ့ မလိုလားမှုဆိုတာက ဒီလိုကြီးမားပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ ဒုက္ခတောထဲမှာ ပိတ်မိနေရတာကို မလိုလားမှုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုသုံးသပ်ပြီး လုပ်သင့်တဲ့တုံ့ပြန်မှုက လွတ်မြောက်ရာကိုရှာဖို့နဲ့ ထိုလွတ်မြောက်ရာဆီသို့ ပို့ဆောင်မယ့် အကျင့်လမ်းဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားကို မွေးမြူဖို့ပါ။ ဒီရှုထောင့်ကနေပြီး သောကကလွန်မြောက်ဖို့ နောက်ထပ် ဒုတိယအဆင့်ကို ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ သွားလေသူအပေါ် တန်ဖိုးထားမှုကိုပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ တန်ဖိုးထားမှုပုံစံ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတခုက ကိုယ့်ကိုကူညီဖေးမခဲ့တဲ့သူတွေအတွက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးအရာကို နားလည်ခြင်းပါ။ ဆိုလိုတာက သူတို့ကုသိုလ်အကျိုးရစေဖို့ ရည်စူးပြီး ဓမ္မလမ်းကြောင်းကို အဆုံးထိလျှောက်ဖို့ ပါ။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်အကျိုးအတွက် သူတို့ထောက်ပံ့ကူညီခဲ့သမျှဟာ သူတို့အတွက် ကြီးမြတ်တဲ့အသီးအပွင့်တွေဖြစ်ထွန်းသွားပါလိမ့်မယ်။[15]

တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာဒုတိယတခုက ဒုက္ခဆုံးရာလမ်းကို ရှာဖွေခဲ့တဲ့ ဟောကြားသင်ပြပေးခဲ့တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံးအပေါ် အလေးအမြတ်ထား တန်ဖိုးထားတတ်ရပါမယ်။ ဒီလိုတန်ဖိုးထားတတ်လာရင် ဓမ္မနဲ့လျော်တဲ့ တရားအားထုတ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဓမ္မနဲ့လျော်တဲ့ တရားဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားလမ်းညွှန်ခဲ့တဲ့လမ်းအတိုင်းလျှောက်လှမ်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ကိုက်အောင် ဓမ္မကိုပြင်ဖို့ကြိုးစားမယ့်အစား ဓမ္မနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကို ပြင်ဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ အပြည့်အဝသောကကိုလွန်မြောက်ဖို့ရာလျှောက်လှမ်းရမယ့် တတိယအဆင့်ဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ တတိယအဆင့်ဟာ လုပ်ဖို့ကျန်နေသေးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဆီမှာ အာရုံစိုက်ဖို့ပါ။ ဒီအဆင့်သဘောတရားကို မြတ်ဗုဒ္ဓက အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားကြောင်းသတင်းအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။[16] အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက သတင်းပါးတဲ့အခါ သူ့ရဲ့အရှင်သာရိပုတ္တရာ အပေါ်တွယ်တာမှုက အားကောင်းတာကြောင့် ဒီသတင်းကြောင့် မိမိဟာ လမ်းကြောင်းဝေဝါးသွားပြီး အရပ်လေးမျက်နှာလုံးမှောင်မိုက်သွားပါတယ်လို့ ထည့်ပြီးလျှောက်ထားပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် အရှင်အာနန္ဒာနဲ့ တုံ့ပြန်ပုံက သောကအားကြီးရင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ တုံ့ပြန်ပုံဖြစ်ပါတယ်—မိမိတအားယုံကြည်အားကိုးထားတဲ့ အရာ ပျောက်ဆုံးသွားတော့ လောကကြီး အမှောင်ကျသွားသလိုပေါ့။

အဲဒါနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓက—သာရိပုတ္တရာသည် သင့်ရဲ့ သီလအစုကို ယူ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသလော၊ သမာဓိအစုကို ယူ၍ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသလော၊ ပညာအစုကို ယူ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသလော၊ လွတ်မြောက်မှု ‘ဝိမုတ္တိ’ (အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်) အစုကို ယူ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသလော၊ လွတ်မြောက်မှုကို သိသောဝိမုတ္တိဉာဏ်အမြင် (ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်) အစုကို ယူ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသလောလို့ မေးတော်မူတဲ့အခါ အရှင်အာနန္ဒာက ထိုအမေးတွေကို မဟုတ်ပါဘုရားလို့ ပြန်လျှောက်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို တနည်းပြောရရင် လျှောက်လှမ်းအားထုတ်စရာ လောကရဲ့ ကောင်းမှု—လောကမှာအကောင်းဆုံးအမှု၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ လမ်းကရှိနေသေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီလျှောက်လှမ်းအားထုတ်စရာတွေ ပြီးစီးပေါက်မြောက်နိုင်တဲ့အခါ လောကုတ္တရာသောကကနေ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ဘာတွေဘယ်လိုပြောင်းလဲပါစေထိခိုက်မှုမရှိတော့ဘဲ မိမိဟာ လွတ်မြောက်ပြီ လို့ သိရှိသွားတဲ့အထိ ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ စားသုံးနေရတဲ့ ’ငါ’ ’ငါ့ဥစ္စာ’ ဆိုတဲ့ သဘောတွေကို စိတ်ကထပ်မဖန်တီးတော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခုရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတဲ့ပျော်ရွှင်မှုက အပြောင်းအလဲမရှိသလို ဘာတစ်ခုကိုမှ မှီခိုစားသုံးစရာမလိုလို့ပါပဲ။ ဒီသဘောအားဖြင့် သတ္တဝါဆိုတာကို မဖြစ်လာစေတော့ပါဘူး။ တွယ်တာ မှီခိုစားသုံးစရာ အကြောင်းရှိလို့ သတ္တဝါဆိုတာ တည်ရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားပါတယ်။[17] ’သတ္တဝါ’ဆိုတဲ့ ရပ်တည်ချက်အထောက်အထားကို မကိုင်စွဲတော့တဲ့အခါ စိတ်ဟာ လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာပဲ ပသေနဒိကောသလမင်းကြီးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက "သတ္တဝါ

မှန်သမျှဟာ... " လို့ပြောတော်မူတော့ သတ္တဝါဆိုတဲ့အကန့်အသတ်တစ်ခုအတွင်းမှာဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုအကန့်အသတ်ကို ကျော်လွှန်နိုင်ရင် စိတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သောကဆူးမြားတွေနဲ့ မထိုးသွင်းတော့ပါဘူး။ အဲဒီအချိန်ကစလို့ လောကမှာဆက်ရှင်သန်သွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ဆုံးရှုံးမှုကို သိပေမယ့် သောကမပွေတော့ပါဘူး။ လောကမှလွန်မြောက်တဲ့အခါမှာလည်း မည်သည့်ဆုံးရှုံးမှုမှမရှိတဲ့ နေရာမှာ "စံမြန်း" ပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ သောကကို ကိုင်တွယ်ရုံတင်မကဘဲ သောကတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှာမကြုံတော့ဘဲ လွတ်မြောက်သည်အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားခဲ့တဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မြှားငြောင့်ကို နုတ်ပြီးသူသည်
(တဏှာ ဒိဋ္ဌိကို)သောကဝမ်းနည်းမှုကို မမှီမူ၍
စိတ်၏ ငြိမ်း အေးခြင်းသို့ ရောက်လျက်
စိုးရိမ်မှုအားလုံးကို လွန်မြောက်ကာ
စိုးရိမ်မှုမရှိ ငြိမ်းအေးသူ ဖြစ်၏။—*သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်—သလ္လသုတ်*

ဥပေက္ခာအမျိုးအစားသုံးမျိုး

၈-၁၁-၂၀၁၈

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ဦးဇင်း တခြားမြို့ကိုရောက်ခိုက်မှာ ဥပေက္ခာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေအများကြီးမေးကြတယ်။ ဘာကြောင့်ဒီမေးခွန်းတွေတက်လာတာလဲဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တာက လူတွေဟာ ဥပေက္ခာဆိုရင် ပစ်ပယ်ထားလိုက်တာ၊ မဆိုင်သလိုနေတာလို့ မြင်ကြပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဘဝကို လေ့လာကြည့်ရင်တော့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ မဆိုင်သလိုနေတဲ့သူ၊ စိတ်ဝင်စားမှုမထားတဲ့ သူလုံးဝမဟုတ်လို့ပါပဲ။ ဥပေက္ခာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့သဘောထားက ဘဝရဲ့အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျတွေကြားမှာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်းအရာသာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီမှာ သိထားဖို့အရေးကြီးတာတခုက မြတ်ဗုဒ္ဓက ဥပေက္ခာအကြောင်းပြောပြီဆိုရင် သီးသန့်ခေါင်းစဉ် တရပ်အနေနဲ့ မဟောခဲ့ပါဘူး။ တခြားတရားတွေ၊ တခြားအရည်အသွေးတွေပါဝင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တခု အောက်က အဖွဲ့ဝင်တရားတခုအဖြစ်၊ ပြီးတော့ ထိုဆိုင်ရာအဖွဲ့ဝင်တရားတွေရဲ့အရည်အသွေးတချို့ ပါဝင်နေတဲ့ တရားတခုအဖြစ် ဥပေက္ခာကို ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဥပေက္ခာကိုဟောကြားခဲ့တာ အဓိကသုံးနေရာရှိပါတယ်။

ပထမဆုံးတနေရာကတော့ အားလုံးသိကြတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတွေထဲကတပါးအဖြစ် ဥပေက္ခာကိုဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီဥပေက္ခာမျိုးက မိမိမှာ သတ္တဝါအများအတွက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာစိတ်တွေထားရှိတိုင်းလည်း ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို သူတို့စိတ်ချမ်းသာသွားကြဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သိနားလည်သွားတဲ့ ဥပေက္ခာဖြစ်ပါတယ်။ တစုံတယောက်အပေါ် မိမိက ဘယ်လောက်မေတ္တာထားထား သူတို့ဒုက္ခကို တားဆီးပေးလို့မရတဲ့အခါတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတတ်တာကို နားလည်နှလုံးသွင်းပြီး ဥပေက္ခာကိုထူထောင်ရပါတယ်။ မိမိအတွက်ရော အများအတွက်ပါ ကောင်းတာတွေပဲဖြစ်စေချင်ပေမယ့် ဒါဟာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ ဆိုလိုတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား *ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့*အရွေ့တခုကို ရှာဖွေဖို့ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာမျိုးဟာ စိတ်ချမ်းသာစေချင်စိတ်နဲ့အတူ အမြဲတမ်းဖြစ်စေချင်သလိုမဖြစ်နိုင်ဘူး သို့မဟုတ် ဖြစ်စေချင်တဲ့ အမြန်နှုန်းထားနဲ့မဖြစ်လာနိုင်ဘူးဆိုတာသိထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါမျိုးက ဆရာဝန်တယောက်ရဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့တူပါတယ်။ ရောဂါရှိနေသူတဦးက ဆရာဝန်ဆီ လာမယ်။ ဆရာဝန်အနေနဲ့ ကူညီချင်စိတ်ရှိတယ်။ အစွမ်းကုန်လည်း ကုသတယ်။ ဒါပေမယ့် လူနာအတွက် တစုံတရာပြန်ကောင်းလာဖို့ သူ့အနေနဲ့ မတတ်နိုင်တဲ့အခါတွေ ရှိလာပါတယ်။ သူမစွမ်းနိုင်တဲ့ ကိစ္စအတွက် စိတ်ပျက်ယူကျုံးမရဖြစ်မယ့်အစား သူလုပ်ပေးနိုင်သေးတဲ့အပိုင်းကို ထိုဆရာဝန်ဟာ အာရုံစိုက်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဥပေက္ခာအမျိုးအစားတခုဖြစ်တဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားထဲက ဥပေက္ခာဟာ ဆရာဝန် တယောက်ရဲ့ဥပေက္ခာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေထဲက နောက်ထပ်ဥပေက္ခာတမျိုးက သမာဓိအကျင့်ပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသမာဓိက စတုတ္ထစျာန်ရဲ့အင်္ဂါတပါးအဖြစ်၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးထဲကတရားတပါးအဖြစ်နဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက သားတော်ရာဟုလာကို သူတရားစအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ ဟောတော်မူခဲ့တာတခု ရှိပါတယ်။[18] "ရာဟုလာ မြေကြီးနှင့်တူစွာ ဘာဝနာကို ပွါးများလော့။ မြေကြီး၌ စင်ကြယ်သော ဝတ္ထုကိုလည်းပစ်ချကုန်၏၊ မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုကိုလည်း ပစ်ချကုန်၏၊ မြေကြီးသည် ထိုစင်ကြယ်သောဝတ္ထု မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့် နှစ်သက်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ ရွံရှာစက်ဆုပ်ခြင်းစသည့် မည့်သည့် တုံ့ပြန်ခံစားမှုမျိုးမှ မဖြစ်ချေ။"လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့အတွက် ဒါဟာ ပထမခြေလှမ်းတခုပါပဲ။ ထို့နောက်မှာ တကယ့်ကိုအားတက်သရော proactive ဖြစ်တဲ့ အာနာပါနသတိဘာဝနာ အားထုတ်နည်းကို ဆက်ပြီးသင်ပြတော်မူပါတယ်။ အားထုတ်နည်းက ဒီအတိုင်းငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး ဘာပဲပေါ်လာလာ ဖြစ်လာသမျှလက်ခံပြီး ဘာတုံ့ပြန်မှုမှမရှိတဲ့ အခြေအနေတခုကို ကြိုးစားထိန်းသိမ်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမျိုးက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရား ကျင့်ကြံအားထုတ်နည်း လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။

တလောက ပြင်သစ်တီဗွီအစီအစဉ်က အင်တာဗျူးတစ်ခုကို ဦးဇင်းကြည့်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီမှာ အမျိုးသမီးတယောက် ပြောနေတာက ဗုဒ္ဓရဲ့တရားက ဖြစ်လာသမျှအရာအားလုံးကို ဘာမှပြုပြင် ပြောင်းလဲဖို့မကြိုးစားပဲ ဒီအတိုင်းလက်ခံလိုက်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်၊ တခုခု ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားသမျှဟာ အဆိုးသာဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ လက်ခံတဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်လို့ သူကဆိုပါတယ်။ အင်တာဗျူးမေးတဲ့သူက အဲဒီလိုပြောနေတဲ့အမျိုးသမီးကို "ဒါဆိုရင် အရှုံးသမားဝါဒဖြစ်နေတာပေါ့? အဆိုးမြင်ဝါဒဖြစ်နေတာပေါ့?"လို့မေးတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက "အဲဒီလိုတွေးရင်တော့ အဲဒီလိုမျိုး ဖြစ်တာပေါ့" တဲ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓက အခြင်းအရာတွေကို မစဉ်းစားမတွေးခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ များစွာတွေးခဲ့သလို၊ များစွာသောအခြင်းအရာတွေကို တွေးတောဆင်ခြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အကောင်းဖက်ကို ပြောင်းလဲဖို့ရာမှာ အခြင်းအရာတွေအပေါ် မိမိက ထိန်းသိမ်းစီမံနိုင်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို အများကြီးတွေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မိမိတရားအားထုတ်နေပြီဆိုရင် မိမိဟာ မိမိစိတ်ကိုထိန်းကျောင်းနိုင်ဖို့ တကယ့်ကို ကြိုးပမ်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဟာ အပြောင်းအလဲတခုကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ကြိုးပမ်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် သမာဓိကျင့်စဉ်တွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တဲ့ သတိတရားဖြင့်နေခြင်း(သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်)ဟာ ပင်မအခြေခံလမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်က ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့အထဲက တစ်ခုသောအချက်က ကောင်းမှုတရားတွေပေါ်အောင်ဖော်ပေးပြီး ထိုကောင်းမှုတရားတွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပေးတာပဲဖြစ်တယ်။ တနည်းပြောရရင် ဖြစ်လာပျက်လာသမျှကို ကြည့်နေရုံပဲမဟုတ်ဘူး၊ စွမ်းရည်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ပျောက်ပျက်မသွားအောင် ကြိုးစားထိန်းသိမ်းနေမှုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကောင်း တရားအားထုတ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုတစ်ခုရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒီတော့မှသာ အမှားမှားအယွင်းယွင်းနဲ့ အတင်းကာရောအားမထုတ်မှာဖြစ်တယ်၊ အားထုတ်မှု အခြေအနေတွေ*တိုးတက်လာ*ရင်လည်း အဲဒီအပေါ်မှာသာယာနစ်မြောမသွားမှာဖြစ်တယ်။

ပရိသတ်လည်း အခုလိုအတွေ့အကြုံမျိုးဖြစ်ဖူးလောက်မယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ တရားအားထုတ်ရင်း စိတ်ဟာ ငြိမ်ဝပ်နေပြီး အရာအားလုံးက တကယ်ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီတော့ ငါတော့ဟန်ကျပြီဟေ့လို့ စိတ်လှုပ်ရှားသွားတယ်။ အဲဒီမှာပဲ ငြိမ်းချမ်းမှုလေးက ပျက်သွားတော့တာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် အရာအားလုံးအလွန်ကောင်းနေပြီး နောက်တော့တဖန်မကောင်းတော့ပြန်ဘူး။ အဲဒီမှာ စိတ်ပျက်သွားတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီတုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးလုံးက မှန်ကန်တဲ့တုံ့ပြန်မှုမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်လို့ အခြေအနေတွေကောင်းလာပြီဆိုရင် “ဒီအခြေအနေကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ”လို့ အဖြေရှာရမှာဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်ရတာ မကောင်းပြန်ဘူးဆိုရင်လည်း “အခြေအနေကောင်းကို ဘယ်လိုပြန်ရနိုင်မလဲ”ဆိုပြီး အဖြေရှာရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ရဲ့ဟန်ချက်ညီမှုတခု လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကို မုဆိုးတယောက်မှာရှိရမယ့် ဥပေက္ခာနဲ့တူတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မုဆိုးဟာ သားကောင်လိုက်ဖို့ထွက်လာပြီး ယုန်ကိုစောင့်ဖမ်းတယ်။ ယုန်ရောက်လာတော့ သူစိတ်လှုပ်ရှားလာတယ်။ အဲဒီမှာ ယုန်က သူပုန်းနေတာ သိသွားတော့ ထွက်ပြေးသွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မုဆိုးက ယုန်ကို ပစ်လိုက်

ပြီးတော့ လွဲသွားတယ်။ အဲဒီမှာ နောက်ထပ်အခွင့်အရေးမရတော့ဘူးဆိုတော့ သူလွဲသွားတဲ့အပေါ် စိတ်ပျက်သွားတယ်။

ထို့အတူပဲ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ မုဆိုးတယောက်ရဲ့ ဥပေက္ခာမျိုး ကြိုးစားထူထောင်နေရတာဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အရာတွေရော ဆိုးတဲ့အရာတွေပါ လာကြမှာဖြစ်သလို၊ ကောင်းတဲ့အရာတွေရော ဆိုးတဲ့အရောတွေပါ ပြိုပျက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခြေအနေတွေနဲ့ကြုံလာရင် "အေး...အဲဒါတွေတော့ဖြစ်လာပြီဟေ့"လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောပြတတ်အောင်သင်ယူရမှာဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအခြေအနေကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြုံလာပြီဆိုရင် မေးရမှာတခုက—ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ? ဆိုတာပါပဲ။ စိတ်မလှုပ်ရှားသွားဖို့ ကြိုးစားပါ၊ စိတ်မပျက်သွားဖို့ ကြိုးစားပါ၊ ဒီတော့မှသာ စွမ်းရည်တရပ်အနေနဲ့ မုဆိုးတယောက်ရဲ့ဥပေက္ခာမျိုးကို မိမိဟာ တကယ်ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒုတိယအမျိုးအစား ဥပေက္ခာဟာ သမာဓိအကျင့်ပိုင်းမှာပါတဲ့ ဥပေက္ခာ၊ မုဆိုးတယောက်ရဲ့ဥပေက္ခာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တခုအနေနဲ့ ပါရမီအကျင့်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဥပေက္ခာမျိုးရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဓိကကျတဲ့ ပါရမီက အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တခုကို ထားပြီး ထိုပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ အခြားအခြားသောပါရမီတွေပါ တပါတည်းဖြည့်ကျင့်ရင်း မိမိစွမ်းနိုင်သမျှအစွမ်းကုန်လျှောက်လှမ်းဖြည့်ကျင့်ရတာမျိုးကို အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဖြည့်ကျင့်မှုထဲမှာ ကိုယ်မလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ရတာတို့၊ ကိုယ်ဆွဲကိုင်ဖက်တွယ်ချင်ပါလျက်နဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ထပ်ဖြည့်ပြောရရင် အကျိုး အသီးအပွင့်မမြင်ရဘဲ အခြေအနေတွေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ ရှည်ကြာတဲ့ကာလတွေကို ဖြတ်သန်းရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါတွေမှာ အခက်အခဲပြဿနာတွေကြောင့် စိတ်မပျက်ဘဲ အကောင်းမြင်စိတ်ထားကို ထိန်းသိမ်းမွေးမြူရပါတယ်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ ဦးတည်ရာကို အားမလျှော့စတမ်း ဆက်လျှောက်ရပါတယ်။ ဒါဟာ စစ်ဖြစ်ရင် တခါတရံ တိုက်ပွဲတွေရှုံးနိုင်ပေမယ့် အဲဒီအပေါ် စိတ်ပျက်နေလို့မရဘူးလို့ နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ စစ်သည်တဦးရဲ့ ဥပေက္ခာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အားမလျှော့လိုက်ဘဲ မိမိအရေးနိမ့်မှုတွေကနေ သင်ခန်းစာတွေယူတော့မှသာ စစ်ကိုအောင်မြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Ajaan Lee က ဒီအကြောင်းကို လောကဓံအကြောင်းပြောတဲ့အခါ အတော်လေး ထည့်ပြောတတ်တယ်။ လောကဓံဆိုတာ—လာဘ်ရခြင်း၊ လာဘ်မရခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊

အခြေအရံမရှိခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့ တရားရှစ်ပါးဖြစ်တယ်။ ဆရာတော်ထောက်ပြခဲ့သလိုပဲ ဦးဇင်းတို့ဟာ အကောင်းလောကဓံဖြစ်တဲ့ လာဘ်ရခြင်း၊ အခြေအရံများခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းတွေကိုသာ နှစ်ခြိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကောင်းလောကဓံတွေကြုံရတာ ဦးဇင်းတို့အတွက် ကောင်းပါတယ်လို့ အမြဲ ပြောလို့မရဘူး။ အခြေအရံများတဲ့အခါ ဘဝင်မြင့်မိနိုင်တယ်။ ချီးမွမ်းခံရတဲ့အခါ ဘဝင်မြင့်မိနိုင်တယ်။ လူတွေဟာ အကောင်းလောကဓံနဲ့ တွေ့ကြုံရပြီဆိုရင် ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေတတ်တယ်။ တဖက်မှာ ကျတော့ အခြေအနေတွေက*မချောမွေ့ဘူး*ဆိုရင် သင်ယူစရာ သင်ခန်းစာကောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းမဲ့သွားတယ်၊ ဂုဏ်သိမ်ကင်းမဲ့သွားတယ်ဆိုရင် မိမိဘေးမှာ ရှိနေပေးသေးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟာ ဘယ်သူတွေလဲလို့ သိလိုက်ရတာပေါ့။ ပြောဆိုကဲ့ရဲ့ခံရပြီဆိုရင် သင်ခန်းစာယူလို့ရမယ့် အခွင့်အရေးရှိတတ်ပါတယ်။ ပြောဆိုကဲ့ရဲ့တာကမှန်နေတယ်ဆိုရင် မိမိ မသိလိုက်မိတဲ့ မိမိပြုပြင်ဖို့လိုနေတဲ့အပိုင်းတွေကို ကူညီထောက်ပြပေးနေတာပေါ့။ ချီးမွမ်းခံရပြီ ဆိုရင်တော့ သတိသာထားပေတော့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တခါတလေမှာ လူတွေမိမိကို ချီးမွမ်းထောပနာပြုနေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တွေးတောဖို့လိုပါတယ်—သူတို့ ငါ့ဆီကလိုချင်တာ တခုခုများရှိလား ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ အကောင်းလောကဓံတွေအပေါ် ချင့်ယုံရမှာဖြစ်သလို အဆိုးလောကဓံအတွက်ကြောင့်လည်း လွယ်လွယ်စိတ်မပျက်သွားရဘူး။ အခက်အခဲအကြပ်အတည်း တိုင်းဟာ အမြဲထာဝရတည်တံ့နေတာမဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်နေမှုကပဲ ရှေ့ဆက်ဖို့ခွန်အားကို ပေးပါတယ်။ ဖြေရှင်းရာနည်းလမ်းတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ပြန်ထရပါတယ်။ ဒါဟာ စစ်သည်တဦးရဲ့ဥပေက္ခာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားလမ်းညွှန်တဲ့ ဥပေက္ခာဟာ ပစ်ပယ်ထားခြင်း၊ မဆိုင်သလို နေခြင်းတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ တရားပါ။ ကိုယ်တော်မြတ် ညွှန်ကြားတဲ့ ဥပေက္ခာတရားဟာ မိမိရဲ့ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်တွေကို လိမ်မာပါးနပ်စွာနဲ့ ရောက်ရှိစေနိုင်တဲ့၊ ပန်းတိုင်ကို လျှောက်လှမ်းနေဆဲ မှာလည်း ဒုက္ခမရောက်စေတဲ့ တရားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ဥပေက္ခာတရားဟာ တရားအုပ်စု အတော်များများမှာ စာရင်းဝင်ဖြစ်နေရတာပေါ့။ ဥပေက္ခာတရားဟာ စိတ်ကို ချိန်ခွင်ညီမျှစွာ ထားပေးနိုင်တဲ့ အခြေခံအရည်အချင်းတခုဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုညီမျှနေအောင်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် အရာရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘူးဆိုရင် မိမိအလို ကျဖြစ်လာတာတွေရော မဖြစ်လာတာတွေရော အပေါ်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားတာတို့ စိတ်ပျက်တာတို့

ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာတရားကို အခုပြောခဲ့တဲ့ တရားတွေဖြစ်တဲ့—ဗြဟ္မဝိဟာရတရားအဖြစ်၊ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အင်္ဂါရပ်တခုအဖြစ်၊ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခြင်းအဖြစ်နဲ့ ဦးဇင်းတို့လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းကျောင်းပဲ့ကိုင်တဲ့တရားအနေနဲ့ အားထုတ်လေ့ကျင့်ကြရပါမယ်။

တခါတရံမှာ ဥပေက္ခာတရားကို နားလည်မှုလွဲနေတတ်ကြတဲ့ ပုံစံတခုရှိပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ဖြစ်သမျှအတိုင်း ကျေနပ်နေမယ်၊ ဘာပန်းတိုင်မှမထားဘူး အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာတရားပဲဆိုတဲ့ ပုံစံပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ၊ မိမိရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေအပေါ်မှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရမယ်လို့ ဟောတော်မူထားတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကုသိုလ်ရေးရာ အရည်အချင်းတွေနဲ့ပတ်သက်ရင်တော့ *တင်းတိမ်ကျေနပ်မနေဖို့* ဟောတော်မူပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် မိမိစိတ်ထဲမှာ ပူပင်မှု (သို့) ဒုက္ခတွေ ဘယ်လောက်ပဲပါးပါးလေးကျန်နေပါစေ ထိုပူပင်မှု၊ ဒုက္ခတွေရှိနေသေးသ၍ မိမိစိတ်အရည်အချင်းအဆင့်မှာ ကျေနပ်ပြီး ရပ်နားနေလို့မရဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းစရာနည်းလမ်းရှိပါတယ်၊ မိမိမှာ မရှိသေးတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေ ကျင့်ကြံဖို့ရှိနေပါတယ်၊ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ မိမိအဓိဋ္ဌာန်ကို မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ရှိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ဟာ အရှုံးသမားဝါဒနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်ကောင်း သူနာပြုကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဥပေက္ခာ၊ မုဆိုးကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဥပေက္ခာ၊ စစ်သည်ကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဥပေက္ခာကို အားထုတ်ထူထောင်သင့်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဆိုဆို မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ သူလမ်းညွှန်ပြသတော်မူခဲ့တဲ့ ဓမ္မယာဉ်ကို *အတုမရှိ၍ စစ်ပွဲ၌အောင်မြင်သောယာဉ်*လို့ ဆိုပါတယ်။[19] ပြီးတော့ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း မိမိကိုယ်ကို သမားတော်တစ်ယောက်အဖြစ် နှိုင်းယှဉ်တင်စားတော်မူခဲ့ပါတယ်။[20] ဦးဇင်းအနေနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓက သူ့ကိုယ်သူ မုဆိုးတစ်ယောက်အဖြစ် နှိုင်းယှဉ်တင်စားတဲ့နေရာတော့ မတွေ့ဖူးဘူး။ ဒါပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဥပေက္ခာတရားဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုးမှာရှိတဲ့ ဥပေက္ခာသုံးမျိုးလုံးနဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။

အောင်ပွဲ

၁၄-၁၂-၂၀၁၄

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အစစ်အမှန်အခြေအနေကို ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တခုရဲ့ အဆုံးပိုင်းမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ စကားတော်ကို လူသိများပါတယ်— “အကြင်သူသည် ဤသို့ သဘောရှိသော ကိုယ်ဖြင့် မာနထောင်လွှားခြင်းငှါ အောက်မေ့ရာ၏။[21] သူတပါးကိုလည်း မထီမဲ့မြင် ပြုရာ၏။ ထိုသူ၏ မာနထောင် လွှားမှု မထီမဲ့မြင် ပြုမှုသည်အရိယသစ္စာကို မမြင်ခြင်းမှတပါး အဘယ်မှာ အကြောင်းရှိနိုင်ပါအံ့နည်း” တဲ့။ ဒီသုတ္တန်ရဲ့ ထူးခြားချက်က နာမည်ကိုက “အောင်ပွဲ”တဲ့။ ဘယ်လို အောင်ပွဲလဲဆိုတော့ ရာဂတပ်မက်ခြင်း အပေါ်မှာအနိုင်ရတဲ့ အောင်ပွဲ။ စစ်မှန်တဲ့အောင်ပွဲဆိုတာ တခြားသူတွေအပေါ် အနိုင်ရလား မရလားဆိုတာအပေါ် မမူတည်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အကုသိုလ် အကြံအစည်တွေ၊ အကုသိုလ် စရိုက်တွေကို အနိုင်ရ အောင်မြင်တာကမှ စစ်မှန်တဲ့အောင်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေဟာ ဒီလိုသဘောမျိုးရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ဒီခေတ်ထဲမှာ ဦးဇင်းတို့ဟာ အခုပြောမယ့်အချက်ကိုသတိမမူဘဲ ရှိတတ်ကြတယ်။ လူအများစုအတွက် အောင်ပွဲဆိုတာ တခြားသူတွေကို အနိုင်ရခြင်း ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူက အနိုင်ရတာလဲ။ အများအားဖြင့် ဦးဇင်းတို့လောဘက အနိုင်သွားတာ၊ ဒေါသက အနိုင်ရသွားတာ၊ ရာဂက အနိုင်ရသွားတာကို ဦးဇင်းတို့က ကိုယ်ကပဲအောင်ပွဲခံသွားသလို လုပ်တတ်ကြတယ်။ တကယ့်တကယ်ကတော့ ဦးဇင်းတို့ ရှုံးသွားတာဖြစ်တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ယခင်ကတည်းက လက်ခံခဲ့တဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအယူအဆတခုက ဒေါသစိတ်ကို အလို လိုက်မိတယ်ဆိုရင်၊ ဒေါသပေါက်ကွဲတယ်ဆိုရင် သင်ရှုံးသွားပြီတဲ့။ ဒေါသအပေါ် မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အတွက်ရော၊ ဖြစ်ရပ်တခုလုံးအနေနဲ့ရော ရှုံးသွားပြီတဲ့။ ဒီအယူအဆကို ဒေါသအတွက် ဦးဇင်းတို့ လက်ခံကျင့်သုံးဖို့ သင့်ပါတယ်။ တခြားစိတ်အညစ်အကြေးတွေအတွက်လည်း ဒီအယူအဆကို လက်ခံကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

တပ်မက်မှုအပေါ်မှာ အနိုင်ရသွားတဲ့ ရဟန်းတွေကို မြတ်ဗုဒ္ဓက စစ်မြေပြင်မှာ ရဲရင့်စွာ အောင်ပွဲခံတဲ့ စစ်သည်တွေလို့ နှိုင်းယှဉ်တော်မူလေ့ရှိကြောင်း ပါဠိတော်ထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။

တပ်မက်မှုကို အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်တဲ့သူတွေကတော့ သူရဲဘောကြောင်သူတွေတဲ့။ သေချာတာပေါ့ ဒီအချက်က ဦးဇင်းတို့လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းက အားပေးတဲ့ အောင်ပွဲနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတာပေါ့။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းက သင်ကြားတဲ့ အောင်ပွဲဆိုတာ မိမိက အားကြီးရမယ်၊ မိမိကတပ်မက်တဲ့အရာကို ရအောင်ယူရမယ်၊ မိမိလိုလားရာကို အရယူရမယ်၊ တခြားသူတွေထက် အသာရ ရမယ် ဆိုတာမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အိန္ဒိယက လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကလည်း ဒီသဘောထားမျိုးရှိနေခဲ့မယ်လို့ ဦးဇင်းပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်သာ မြတ်ဗုဒ္ဓက မိမိရဲ့တပ်မက်မှုကို အနိုင်ယူတဲ့သင်ဟာ ရဲရင့်တဲ့စစ်သည်ဖြစ်တယ်၊ အားနည်းသူ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို အသေအချာရှင်းလင်းအောင် ထုတ်ဖော်ဟောကြားခဲ့တာပေါ့။

ဒေါသလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ဦးဇင်းတို့ တဖက်နဲ့တဖက် အခြေအတင် စကားဆိုကြတဲ့အခါ တဖက်လူ ပြန်မပြောသာတော့အောင် ပိတ်ပြောလိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်နိုင်သွားသလိုမျိုး ထင်လေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ပိတ်ပြောလိုက်ပုံက စကားဆက်ပြောဖို့ မတန်လောက်အောင် ဉာဏ်နည်းသိက္ခာမဲ့တဲ့ပုံစံလိုမျိုး ဖြစ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း အတန်တန် မှာကြားတော်မူခဲ့သလို ဦးဇင်းတို့ယနေ့ခေတ်မှာ အမြဲမြင်တွေ့နေရတာရှိပါတယ်—အကယ်၍ အခြေအတင်စကားဆိုရာမှာ မမှန်မကန် ယုတ်နိမ့်စွာ ဆိုတဲ့သူ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကို မဟုတ်တမ်းရား တလွဲတွေပြောတဲ့သူတွေကဲ့သို့ မှျမှျတတ မပြောတဲ့သူနဲ့ကြုံရင် ကိုယ်ပြန်မပြောသာအောင် သူတို့က ပိတ်ပြောလိုက်တယ်၊ သူတို့နိုင်သွားတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ပါစေ သူတို့ကို စကားဆက်ပြောဖို့ တကယ်မထိုက်တန်ပါဘူးတဲ့။ အမှန်က သူတို့ရှုံးသွားတာပါ။ သေချာတာပေါ့ တခြားသူတွေအမြင်မှာတော့ သူတို့နိုင်သလို မြင်သွားလောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တရားဓမ္မကို ကျင့်သူဖြစ်တဲ့မိမိအဖို့ ဘေးလူငါ့ကိုဘယ်လိုမြင်မလဲလို့ မပူပင်တတ်အောင် မိမိကိုယ်မိမိလေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကို ကြမ်းကြုတ်စွာဆဲဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်အကြောင်း သုတ္တန်တခု ရှိတယ်။[22] မြတ်ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့ဆဲဆိုခြိမ်းခြောက်မှုကို မခံယူခဲ့ဘူး။ အဲဒီသုတ္တန်အဆုံးမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ ဂါထာတပိုဒ်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့—သူတစ်ပါးက ခြိမ်းခြောက်၊ အနိုင်ကျင့်တာကို ဒေါသနဲ့မတုန့်ပြန်လို့ ထိုမတုံ့ပြန်တဲ့သူက ရှုံးနိမ့်သွားတယ် ဒါမှမဟုတ် ထိုမတုံ့ပြန်သူဟာ လူကြောက်ပဲလို့ ယူဆသူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တရားဓမ္မအကြောင်း လုံးလုံးမသိကြောင်း ပြနေတာပါပဲ တဲ့။ ဒါကြောင့် ပရိသတ်အနေနဲ့ သိထားရမှာက ငါတို့ဟာ ဘေးလူမျက်စိထဲမှာ တင့်တယ်ဝင့်ကြွားဖို့ ဒါမှမဟုတ်

ဘေးလူအမြင်မှာ အောင်ပွဲခံဖို့ လူဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို ခြေမှုန်းအနိုင်ယူဖို့ ငါတို့ဟာ လူဖြစ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဒီအောင်ပွဲက တယောက်မှမသိတောင် *မိမိကိုယ်တိုင်* ဘာအရေးကြီးလဲသိနေတာပါပဲ။

တနည်းပြောရရင် တပ်မက်မှုအလျောက်၊ အလိုဆန္ဒအလျောက်၊ ဒေါသအလျောက် ဖြေရှင်းတာ ဒါမှမဟုတ် ထိုတပ်မက်မှု၊ ဒေါသက တောင့်တလို့ ရယူလိုက်နိုင်တာကို အောင်ပွဲတခုပဲလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ရှုံးသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ပွဲယူဖို့ဆိုရင် ပထမထိန်းချုပ်နိုင်အောင်လုပ်ပြီးတော့ အမြစ်ပြတ်အောင်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစပထမမှာတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ကိစ္စဟာ မိမိရဲ့ရှုထောင့်အမြင်တွေနဲ့ အတော်လေးသက်ဆိုင်သွားပါတယ်။ “ဒီလိုသာဆို သူကဒီလိုထင်သွားမယ်၊ နောက်တယောက်ကတော့ ဒီလိုပြောလိမ့်မယ်” ဒါမှမဟုတ် “ဘေးလူတွေအမြင်မှာ ငါအကြည့်ရဆိုးနေလိမ့်မယ်” လို့ တွေးမိတတ်တာချည်းပါပဲ။ ဘေးလူတွေရဲ့အမြင်တွေဆိုတာကလည်း တကယ်တမ်းပြင်ပမှာဖြစ်နေတာထက် သူ့တို့ရဲ့ အတွင်းသဘောထားတွေအပေါ်မူတည်ပြီး အမြင်တွေ ထင်ဟပ်ကြတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေအတင်ပြောဖို့ကြုံလာပြီဆိုရင် “ဒီကိစ္စစကား နိုင်လုပြောလိုက်လို့ တစ်ခုခု အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာမလား”လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ရပါမယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် စကားအခြေအတင်ပြောဆိုရတဲ့ အခါတွေမှာ ဒေါသအလျောက် ငြင်းခုံတာမျိုးမရှိခဲ့ပါဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ တဖက်လူအတွက် ဒါမှမဟုတ် ဘေးကပရိသတ်အတွက် အကြောင်းအရာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်စေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ စကားခြေပခြင်းကို ပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အခြေအတင်ပြောရတဲ့အခါမှာ ဓမ္မနဲ့လျော်စွာ ပြုမူပြောဆိုလို့ရကြောင်း တွေ့မြင်ရတဲ့အတွက် ထိုသူတို့အတွက် အကျိုးရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တယောက်ယောက်အတွက် အနည်းငယ်အသိအမြင်ရှင်းလင်းစေမယ်ဆိုရင် မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ အခြေအတင်ပြောခြင်းကို ပြုတော်မူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓထံလာပြီး စကားအခြေအတင်ပြုဖို့ ကမ်းလှမ်းလာကြတဲ့အထဲမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓလက်ခံတော်မမူတဲ့အခါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါမှာ ပုဏ္ဏားတယောက်က “ဘယ်တရားမျိုး ဟောပြောပြသပါသလဲ”လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဘယ်လိုအဖြေမျိုးဖြေသည်ဖြစ်စေ ငြင်းခုံလိုက်မဟဲ့ဆိုပြီး ထိုမေးခွန်းကို မေးမြန်းပါတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓက “အသုံးမဝင်တဲ့ အငြင်းအခုံတွေမလုပ်ကြောင်း တရားမျိုးကို ဟောပါတယ်”ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ပြန်ဖြေတော်မူလိုက်ပါတယ်။ ပုဏ္ဏားလည်း ဘာဆက်ပြောရမှန်းမသိတော့ဘဲ ခေါင်းရမ်းပြီး အသာကလေးပြန်ထွက်ခွာခဲ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဦးဇင်းတို့လိုချင်တဲ့ အနိုင်ယူချင်တဲ့အောင်ပွဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနိုင်ယူရမယ့်ပွဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းသတိရရပါမယ်။

အပြင်ပန်းအရအောင်ပွဲဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေ၊ ချို့တဲ့သူတွေ၊ အဖိနှိပ်ခံနေရသူတွေ စသဖြင့် တပါးသူကို မိမိက ကူညီလိုက်နိုင်တဲ့အခါမျိုးကို ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကူညီမှုကို အောင်ပွဲတခုအနေနဲ့ မကြည့်ဘဲ မိမိရဲ့ ပေးကမ်းရက်ရောမှုအဖြစ်သာ ကြည့်ရပါတယ်။ ကိုယ်က အချိန်တွေ၊ ရက်ရောမှုတွေပေးထားတယ်။ ဒီလိုကူညီဖေးမတိုင်းလည်း ရလဒ်က ကိုယ် ဖြစ်စေချင်သလိုလည်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါတွေ ရှိပါတယ်။ တကယ်ကြည့်ရမှာက "ငါ စိတ်စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ လုပ်ပေးခဲ့သလား။ ငါလုပ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန်လုပ်ပေးခဲ့သလား။" ဆိုတာကိုပဲကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုအမြင်နဲ့ကြည့်လို့ အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် အောင်ပွဲလို့ သတ်မှတ်နိုင်သလို အတွင်းအောင်ပွဲလို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လောကကြီးပြောင်းလဲဖို့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာတွေကို ဝင်မလုပ်နဲ့လို့ ဦးဇင်းတို့ မဆိုလိုဘူး။ သဘောထားကြီးဖို့ဆိုတာ မတရားမှုကိုတွေကိုတွေ့ရင်၊ တဖက်စောင်းနင်းလုပ်နေတာတွေ တွေ့ရင် ကိုယ်တခုခုလုပ်ပေးလို့ရတယ်ဆိုရင်၊ လုပ်လည်းလုပ်ပေးချင်စိတ်ရှိတယ်ဆိုရင် ဝင်ပြီး ရပ်တည်ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ပေးချင်စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုဟာ သဘောထားကြီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းပါပဲ။ ကိုယ်ကကူညီချင်တယ်။ ကိုယ့်မှာပေးစရာ အချိန် သို့မဟုတ် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုရှိတယ်။ ပေးဖို့လည်း လုပ်ထားတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ကူညီချင်တဲ့ တဖက်လူက လက်ရှိမှာ အကူအညီကို တကယ်လက်ခံယူနိုင်ပါ့မလားဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ လုပ်ကိုင်ကြံဆတတ်မှုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပြင်ပိုင်းက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အရာတွေနဲ့ မိမိအောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာလို့မရပါဘူး။ မိမိကော သူတပါးကိုပါ ထိခိုက်မှုမရှိစေတဲ့ ကိုယ့်စေတနာ သန့်ခြင်းအပေါ်မှာသာ အဓိကထားရပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ စိတ်မှာ ဆူဝေပြီး သီလကျိုးပေါက်တဲ့အဖြစ်မျိုးနဲ့ မိမိကိုယ်ကို မထိခိုက်စေဘူး။ ပြီးတော့ သူတပါးကို သီလ ပျက်အောင်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ သူတပါးစိတ်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ တမင်တကာ တိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းတွေ မလုပ်ဘဲ သူတပါးကိုလည်း မထိခိုက်အောင် ဂရုစိုက်ရပါတယ်။ တရားမျှတမှု အတွက် ရပ်တည်ပေးရတဲ့အခါမှာ ဒေါသနဲ့အင်အားရယူတာထက် ပိုပြီးအလေးထားစရာ တခြား အင်အားတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိမှာ ဘယ်လိုပင် အချိန်တွေ၊ ခွန်အားတွေပိုလျှံနေပါစေ အဓိကကတော့ ပေးကမ်းရက်ရောတဲ့သဘောထားကို အားထုတ်ကျင့်ကြံမှုသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဦးဇင်းတို့ရယူမယ့်အောင်ပွဲဟာ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ခြေမှုန်းရတဲ့ အောင်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။ Ajaan Mun ခိုင်းနှိုင်းပြခဲ့တဲ့ စစ်မြေပြင်က စစ်သား ဥပမာတခုရှိပါတယ်။ ဒီစစ်သားကိုင်စွဲထားတဲ့ လက်နက်ဟာ သူ့ရဲ့ ပညာ၊ သူ့အတွက် ထောက်ပို့တပ်ဟာ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် လိုအပ်တဲ့ အချက်တွေဖြစ်တဲ့ သတိ၊ သမာဓိစသည်တို့နဲ့တူတယ်။ ဒီစစ်သားကိုယ်၌ကတော့ ပန်းတိုင်အထိဆက်လျှောက်မယ်၊ ကိလေသာစိတ်အညစ်အကြေးတို့ရဲ့ ပျက်ရယ်ပြုခြင်းကို မခံတော့ဘူးဆိုတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်နဲ့တူပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီစစ်မြေပြင်ဟာ ဦးဇင်းတို့တတွေ အောင်နိုင်ချင်တဲ့ပွဲနဲ့ တူပါတယ်။ လောဘဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လောဘဖြစ်မှန်း လက်ခံပြီးနောက်မှသာ ထိုလောဘနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ဒေါသဖြစ်တဲ့အတိုင်း လက်ခံသိရှိရပါတယ်။ ဘယ်လို နီဝရဏ အဟန့်အတားတွေပဲ ပေါ်လာလာ၊ ဘယ်လိုကိလေသာစိတ်အညစ်အကြေးတွေပဲဖြစ်လာလာ အရင်ဆုံး လုပ်ရမယ့် ခုခံတွန်းလှန်နည်းက သူတို့တွေဖြစ်လာပြီလို့ လက်ခံသိရှိရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့တွေကို မဟာမိတ်အဖြစ်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအဖြစ် အတော်လေးအမြင်မှားတတ်ကြတဲ့အတွက် အဲလိုဆိုရင် အဲဒီနေရာမှာတင် ဦးဇင်းတို့ တိုက်ပွဲကျသွားပါပြီ။

သူတို့ဖြစ်လာပြီလို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်တာနဲ့ တိုက်ပွဲကိုရှေ့ဆက်ဖို့အခွင့်အရေးတော့ ရပြီလေ။ ဒီကိစ္စအပေါ်မှာ Ajaan Maha Boowa ရဲ့ အတော်လေးကောင်းတဲ့ မှတ်ချက်တခုရှိတယ်။ ဆရာတော် ပြောတာက လူအများစုဟာ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်မယ်ရယ်လို့တောင် မလုပ်ကြဘူးတဲ့။ ဦးဇင်းတို့ဟာ အစကတည်းက တိုက်မယ်လို့မလုပ်တဲ့ပွဲမှာ ကျရှုံးသွားပါတယ်ဆိုပြီး ပြောနေလို့မရဘူး၊ အစကတည်းက သူ့ဘက်သားဖြစ်နေပြီး သူတို့ဦးဆောင်ရာနောက်လိုက်နေခဲ့ပြီးသားဖြစ်လို့ပဲ။ ဒါမျိုးက ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ပြီးတော့မှ ရှုံးသွားရတာထက် ပိုပြီးတောင်ဆိုးပါသေးတယ်။ ဒါကို ဦးဇင်းတို့တွေ တလွဲသဘောပေါက်နေလေ့ရှိပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတခုခု ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အတော်လေး ပြင်းထန်နေတာမျိုးဖြစ်တဲ့အခါ—"ငါ့အနေနဲ့ ဒီကိလေသာကို ခြေမှုန်းဖို့ တိုက်မယ်ခိုက်မယ်လုပ်ရင်လည်း ရှုံးမှာကရှုံးမှာပဲ။ ဒီတော့ လက်လျှော့တာကမှ ကောင်းမယ်။" လို့ စဉ်းစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီစကားကိုက ကိလေသာစိတ်အညစ်အကြေးက ပြောလာတဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနည်းဆုံးတော့ ကိလေသာစိတ်အညစ်အကြေးတွေကို တိုက်ခိုက်ခြေမှုန်းဖို့ ကြိုးစား ရပါတယ်။ သူတို့ကို ရန်သူအဖြစ်ထားရပါတယ်။ အပြတ်ခြေမှုန်းဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားတိုက်ခိုက်

ရပါတယ်။ တကယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုံးပြီးရင်းရှုံးခဲ့ရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ မိမိရင်ဆိုင်ဖက် အကြောင်းကို သိခွင့်ရလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဆက်လက်တိုက်ခိုက်နေခဲ့ရင်း တကြိမ်မှာတော့ သူတို့ကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ရမလဲဆိုတာ နောက်ဆုံးအဖြေထုတ်နိုင်သွားမှာပါ။ ဒီအောင်ပွဲမျိုးကတော့ ကိုယ် တကယ့်ကို ဂုဏ်ယူရတဲ့ အောင်ပွဲပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးလူတွေ သိလား မသိလား အရေးမပါတော့ပါဘူး။ သူတို့သိဖို့မလိုသလို သူတို့ကိစ္စလည်း တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်အနိုင်ရသွားတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပါတယ်။

ကံအကျိုးပေးဆိုးတွေလုံးဝမရှိတဲ့ အောင်ပွဲလည်းဖြစ်ပါသေးတယ်။ ဒီအောင်ပွဲကနေ ဘာရန်ငြိုးမှ မကျန်ပါဘူး။ လောကထဲက အောင်ပွဲတွေကတော့ တဖက်ကအောင်နိုင်ရင် ရှုံးသွားတဲ့ ဘက်က "နောက်တချီ တွေ့ကြသေးတာပေါ့"ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ အရှုံးကိုလက်ခံလိုက်ရတာမျိုးပါ။

ဒီလိုဆိုရင် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးရဲ့ ဇာတ်လမ်းလိုမျိုး ရန်ငြိုးက မပြီးနိုင်မစီးနိုင် လည်နေတော့မှာပါ။ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်ဟာ အတိတ်ဘဝတခုမှာ တယောက်က ဘုရင့်မိဖုရားခေါင်ကြီးဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျန်တဦးက သာမန်မိဖုရားငယ်တစ်ပါးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မိဖုရားငယ်က သားတော်ဖွားမြင်ခဲ့ပေမယ့် မိဖုရားခေါင်ကြီးက သားယောကျ်ားလေးမရတာကြောင့် မိဖုရားငယ် မိမိထက် အရှိန်အဝါကြီးသွားမှာကို မိဖုရားခေါင်ကြီးက စိုးရိမ် လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ထိုသားတော်လေးကို သတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဘဝပြီးတဘဝ အပြန်အလှန် တယောက်ရင်သွေးတယောက် သတ်လာခဲ့ကြတာ နောက်ဆုံး တဘဝမှာ တယောက်ကလိုက်သတ်ရင်း တယောက်ကလည်း ကိုယ့်ရင်သွေးကိုကာကွယ်ဖို့ ကလေးကိုချီပြေးရင်းနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓစံပယ်ရာ ကျောင်းတိုက်ထဲ ဝင်ပြေးလာပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓရှေ့တော်မှောက်ကို ရောက်လာပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓထံတော်မှောက်ရောက်လာကြတဲ့ သူတို့နှစ်ဦးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက "ရန်တုံ့မူခြင်းဖြင့် ရန်တို့သည် အဘယ်အခါမျှ မပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်။ ရန်တုံ့မမူခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏"လို့ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဟာ တရားတော်ကို နှလုံးသွင်းနာယူနိုင်ခဲ့ပြီး ကြာမြင့်လှခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ရန်တုံ့နှင်းပွဲသံသရာဟာ အဆုံးသတ်သွားပါတော့တယ်။

ဒီတော့ အငြိုးမထားတတ်ဘူးဆိုရင် မိမိအရှုံးပေးလိုက်ရသယောင် တခါတရံမှာ မြင်ရပေမယ့် တဖက်က အကုသိုလ်ပြုဖို့ကိုယ့်ကို ကမ်းလှမ်းတာကို ကိုယ်ကငြင်းပယ်လိုက်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ အညစ်အကြေးခဲကြီးကို တဖက်က "ငါ့ဖက်ပြန်မပစ်တော့ဘူးလား"လို့ ပြောနေပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ပြန်ပစ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လက်မှာ အညစ်အကြေးတွေ ပေကျံတော့မှာပါ။ ဒါကိုတွေးပြီး "ဒါမျိုးတော့ ငါမလိုချင်ဘူး"လို့ ပြန်ပြောရပါမယ်။

တယောက်ယောက်ကများ ကိုယ့်အပေါ် ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါ သူဟာ မစင်အပြည့်ပေကျံနေတဲ့ အင်္ကျီကို ဝတ်ထားတာနဲ့တူပြီး "နင်ကော ငါ့အင်္ကျီ ဝတ်ဦးမလား"လို့ ပြောနေတာနဲ့တူပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ဒေါသနဲ့ တုန့်ပြန်လိုက်ရင်တော့ ကိုယ်လည်း မစင်လူးအင်္ကျီဝတ်လိုက်တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီသဘောထားအမြင်တွေကို စိတ်မှာထားနိုင်ဖို့ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အောင်ပွဲကဘာလဲဆိုတာ သတိရဖို့ အထောက်အကူဖြစ်သလို တကယ်အရေးပါတဲ့ အောင်ပွဲကို အနိုင်ရနိုင်မယ့်နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

[1] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ပုဂ္ဂလသုတ်။

[2] ဓမ္မပဒ၊ ၁၁၀-၁၁၅။

[3] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ပဗ္ဗဇိတအဘိဏှသုတ်။

[4] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်။

[5] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ပဗ္ဗတူပမသုတ်။

[6] သံယုတ္တနိကာယ်၊ သေဒကသုတ်။

[7] သံယုတ္တနိကာယ်၊ သုဘာသိတဇယသုတ်။

[8] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ကကစူပမသုတ်။

[9] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ကောသလသုတ်။

[10] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာသစ္စကသုတ်။

[11] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဉပတိဿသုတ်။

[12] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဘဒြကသုတ်။

[13] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ သဠာယတနဝိဘင်္ဂသုတ်။

[14] သံယုတ္တနိကာယ်၊ အဿုသုတ်။

[15] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာအဿပုရသုတ်။

[16] သံယုတ္တနိကာယ်၊ နာလန္ဒဝဂ်၊ စုန္ဒသုတ်။

[17] ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ ကုမာရပဉှာ။

[18] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်။

[19] သံယုတ္တနိကာယ်၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ်၊ ဇာဏုဿောဏိဗြာဟ္မဏသုတ်။

[20] ဣတိဝုတ်ပါဠိတော်၊ ဗြာဟ္မဏဓမ္မယာဂသုတ်။

[21] ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ဉရဂဝဂ်၊ ဝိဇယသုတ်။

[22] သံယုတ္တနိကာယ်၊ အရဟန္တဝဂ်၊ အက္ကောသသုတ်။

အရှင်ဌာနိဿရော (Ṭhānissaro Bhikkhu) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အရှင်ဌာနိဿရော (လူအမည် Geoffrey DeGraff) သည် Kammatthana (Thai Forest) Tradition မှ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ၁၉၇၁ခုနှစ်တွင် Oberlin ကောလိပ်မှ European Intellectual History ဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရပြီးနောက်ဝယ် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ ထို့နောက် တရားအားထုတ်ခြင်းကို ထိုင်းနိုင်ငံ၏ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို ဦးဆောင်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သော Ajaan Lee ၏ တပည့် Ajaan Fuang ထံမှ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ခုနှစ်တွင် ရဟန်းပြုခဲ့ပြီး မိမိ၏ဆရာ Ajaan Fuang ပျံလွန်တော်မူသည်အထိ Wat Dhammasathit ကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၁ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏တောင်တန်းဒေသတစ်ခု San Diego County သို့ ထွက်ခွာလာခဲ့ပြီး Ajaan Suwat Suvaco အား Metta Forest Monastery (Wat Mettavanaram) ကျောင်းတိုက်တည်ထောင်ရာ၌ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ၁၉၉၃ခုနှစ်တွင် ထိုကျောင်းတိုက်၏ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများနှင့်တကွ အရှင်ဌာနိဿရောဟောကြားပြီးသော အသံသွင်းတရားတော်များ၊ တရားစာအုပ်များ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ ဘာသာပြန်ပြီးတရားများကို အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုဒ်များတွင် နာယူဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

www.dhammatalks.org
www.watmetta.org